

EMAD SAYED

تونى بوزان



استخدم

ذاكرتك

طبعة الألفية

BBC

مكتبة جوير
JARIR BOOKSTORE
...for you & your library

نبذة عن المؤلف

الدكتور توني بوزان . المعروف بأستاذ الذاكرة . كاتب متفرد في معرفته .
احل تماماً لوضع هذا الكتاب الذي تقرأه الآن .

وقد استخدم معرفته بالذاكرة في الوصول إلى المكانة الجلييلة التي
استحقها في مجال الآداب والعلوم . فهو صاحب السجل العامر من
الأعمال والكتابات المتميزة في حقل الذاكرة . كما أنه واضع خرائط
العقل (والتي تعد أداة التفكير متعددة الأساليب لتقوية الذاكرة . والتي
سندت أكبر الفتوحات العلمية الرائدة في هذا المجال على مدار
خمسائة عام) ناهيك عن الكثير عن المؤلفات التي تصدرت قوائم
الكتب الأكثر مبيعاً . وهو أيضاً مؤسس مسابقات بطولة العالم للذاكرة
التي أصبحت الآن حدثاً يحظى بمكانة كبيرة في جدول الأحداث
الثقافية والرياضية العالمية .

ويرأس توني بوزان . في الوقت ذاته . مؤسسة Brain
Foundation كما أنه منشى مؤسسة Brain Trust Charity
ونادى Use your Brain Club . إضافة إلى إسهامه في وضع
اسم أوليمبياد الألعاب الذهنية . وهو كذلك واضع مفهوم الأمية
العقلية .

أما عن كتابته الرائدة على مستوى العالم في علوم الذاكرة والعقل
والتعلم . فله اثنان وثمانون كتاباً شارك في تأليف بعضها وانفرد
بوضع البعض الآخر . نذكر منها كتاب خرائط العقل . واستخدم
عقلك . واستخدم ذاكرتك . وتعلم نفسك الأدلة الإرشادية إلى الذاكرة
والجيل الساطع . والتي تم نشرها فيما يربو على المائة من بلدان العالم
المختلفة . وترجمت إلى ٢٨ لغة . وتقارب مبيعات هذه الكتب
الخمسة ملايين نسخة في أنحاء العالم . وهو الرقم الذي تنامي على
مدار الستة والعشرين عاماً الماضية في متواليه هندسية .

ثم أصبح توني بوزان أحد نجوم الإعلام المعروفين على مستوى
العالم كمعد ومقدم . كما شارك في إنتاج الكثير من الأعمال المذاعة
عبر القنوات الفضائية والمحطات الإذاعية والتلفزيونية الأرضية سواء
الوطنية منها أو الدولية . بخلاف برامج الفيديو . ومن هذه الأعمال
سلسلة استخدم عقلك Use Your Head (تليفزيون BBC)

وسلسلة العقل المتفتح (ITV) والطيف الساحر (وهو فيلم وثائقي طويل عن المخ) والعديد من البرامج الحوارية .

وفي نوفمبر عام ١٩٩٧ - وعقب تقديمه لبرنامج تليفزيوني ذائع الصيت عالمياً يخص البطولات العالمية للذاكرة وأولمبياد الرياضيات الذهنية والتي قُدِّرَ عدد من شاركوا فيها بنحو ١.٥ مليار شخص - ظهر على الهواء في محطة تليفزيونية شهيرة في أمريكا وحطم كل الأرقام القياسية لكل من استضافتهم هذه المحطة من حيث استظهار عدد متعدد الأرقام .

ويتولى إهداء النصح للحكومات والمنظمات متعددة الجنسيات (بما فيها Bp . باركلاي الدولية ، شركة المعدات الرقمية ، أنظمة البيانات الإلكترونية، جنرال موتورز ، هيوليت باكارد و IBM) . كما يقوم بإلقاء محاضرات بصورة منتظمة في المحافل الدولية البارزة والجامعات والمدارس .

واشتهر بسيد العقول Mr Brain بين أعضاء منظمة الرؤساء الشبان (Ypo) وهي منظمة دولية للأثرياء جداً) ويخصص كثير من أعماله لمساعدة هؤلاء الذين يعانون من عدم القدرة على التعلم . وهو أيضاً حامل لقب أعلى (حاصل ذكاء إبداعي) في العالم . وأحد إنجازاته الأخيرة تصميم برامج كمبيوتر خاصة بالخرائط الذهنية للذاكرة والتي تمكن العقل الكربوني (الإنسان) من استخدام العقل السليكوني (الكمبيوتر) لعمل خرائط ذهنية بغرض التذكر وتخزين معلومات . ووضع ذلك كأساس لاستخدام الخريطة الذهنية كأداة للأغراض الإبداعية .

وآخر ما قام به في الخمسمائة عام الأخيرة هو تطوير نظام الذاكرة الرئيسية الجديد ألا وهو مصفوفة الذاكرة الرئيسية المدعّمة ذاتياً (SEM³) .

المحتويات

٦	شكر وتقدير
٧	عيد ميلادنا
٩	المقدمة
	الجزء الأول الذاكرة - تاريخها ونظمها
١٣	١ هل ذاكرتك رائعة
٢٢	٢ اختبارات قدرات ذاكرتك الحالية
٣٧	٣ تاريخ الذاكرة
٤٩	٤ المبادئ السرية التي تقوم عليها الذاكرة الخارقة
٥٥	٥ نظام الرابطة
٦٠	٦ نظام العدد والشكل
٧٠	٧ نظام التناغم بين الشيء والعدد
٧٧	٨ نظام الحجرة الرومانية
٨٢	٩ نظام الأبجدية
٨٩	١٠ كيف تنمي كل ما تعلمته حتى الآن بصورة تامة؟
٩١	١١ إيقاعات ذاكرتك

الجزء الثانى الذاكرة - الأنظمة الرئيسية

- ١٢ النظام الرئيسى ١٠٢
- ١٣ كيف تزيد بنسبة ١٠٠٠ بأمانة كل ما تعلمته حتى الآن ١١٤
- ١٤ نظام ذاكرة أوراق اللعب ١١٦
- ١٥ رفع حاصل الذكاء من خلال نظام الرقم الطويل للذاكرة ١٢٣
- ١٦ رقم الهاتف - نظام الذاكرة ١٢٨
- ١٧ نظام الذاكرة لجداول الأعمال والمواعيد ١٣٢
- ١٨ نظام الذاكرة للتواريخ فى القرن العشرين ١٣٦
- ١٩ نظام الذاكرة للتواريخ الهامة ١٤١
- ٢٠ تذكر أعياد الميلاد والذكريات السنوية والأيام والأشهر التاريخية ١٤٣

الجزء الثالث خرائط الذهن للذاكرة

- ٢١ خرائط الذهن - ملحوظات للتذكر ١٤٧
- ٢٢ تذكر أسماء الأشخاص ووجوههم ١٥٠
- ٢٣ إعادة تذكر ما نسيت ١٧٤
- ٢٤ التذكر وقت الامتحانات ١٧٧
- ٢٥ نظام تذكر خاص بالتخاطب والنكات والأعمال الدرامية ١٨١
- والتصانيد والمقالات والكتب
- ٢٦ تذكر أحلامك ١٩٠
- ٢٧ الخاتمة وتدريبات من أجل المستقبل ١٩٣

شكر و تقدير

أخص بالشكر كل هؤلاء الذين مكنتني جهودهم وتعاونهم من تأليف هذا الكتاب :

زيتا آلبس ، جيني ألين ، أستريد أندرسن ، جيني بياتي ،
نيك بيتيس ، ليزلي بيلاس ، مارك براون ، جوي بتری ، أخی ،
باري بوزان ، بيرنارد تشيبنال ، تيسا كلارك ، كارول كوكر ،
ستيف وفاني كولینج ، سوزان كروكفورد ، تریشادات ، جانیت
دومینی ، تشارلز إلتون ، جانيس إنجليش ، لوراین جیل ، بیل
هاريس ، برايان هیلویج - لارسن ، توماس جارلوف تريش لیلیس ،
خيرميون لفييل ، أنيت ماكجي ، جو ماكماهون ، فاندانورث ،
دومينيك أوبرين ، خالد رانجا ، بيب راف ، أوريول روبرتس ، آيان
روزينبلوم ، كيترينا شويلايهين ، روبرت ميلارد سميت ، كريس
وبات ستيفنس ، جان سترایت ، كريستوفر تااثام ، لي تايلور ، نانسي
توماس ، سوفودين ، جيم وارد ، بيل واتس ، جيليان واتس ،
سوزان وايتينج ، فيليدا ويلسون .

عيد ميلادنا

تتميز هذه الطبعة الخاصة من كتاب "استخدم ذاكرتك" التي تراكب الألفية الجديدة بأنها صدرت ضمن مجموعة "استخدم عقلك" التي تعتمد على "خرائط العقل" والتي ظهرت أول ما ظهرت في ربيع عام ١٩٧٤ .

لقد كانت الخرائط الذهنية هي أول أنظمة ذاكرة رئيسية جديدة يتم تقديمها منذ خمسة قرون .

تسجيلاً لبداية قرن العقل وألفية الذهن ، فإن الـ BBC تُصدر "مجموعة الذهن" كأول موسوعة عن استخدام العقل تمثل نسخة حديثة لكتب العقل الخمسة الأساسية : استخدم عقلك وملحقاته . استخدم ذاكرتك . تحكم في ذاكرتك . كتاب الخرائط الذهنية . وكتاب القراءة السريعة .

في بداية التسعينيات أصبح الكثيرون من الناس مهتمين بقوة الذاكرة لدرجة أنه قرر إقامة (الميمورياد الأولى) أول بطولة عالم للذاكرة .

كان في مقدور المتسابقين عن طريق استخدام المبادئ والتقنيات الموجزة في كتاب "استخدم ذاكرتك" أن يتذكروا مجموعة أوراق اللعب في أقل من ثلاث دقائق . وأن يتذكروا أيضاً أعداداً يبلغ طولها ١٠٠٠ رقم وقوائم بيانات متنوعة بسرعات غير معقولة .

شرح دومينيك أوبرين وجونathan هانكوك - وكلاهما من أبطال العالم في الذاكرة - للعالم كيفية بنائهما لخرائط الذاكرة الذهنية الضخمة والقائمة على مبادئ SMASHING SCOPE

فخصص النجاح قائمة على تطبيق مبادئ كتاب استخدم ذاكرتك .

ورفحة الخرائط الذهنية .

وفى إتون كوليدج قام جيمس لونجورث ، وهو طالب فى السادسة عشرة من عمره ، بعمل سجلات عالية للطلاب خاصة باستظهار أوراق اللعب (دقيقة ونصف لمجموعة كاملة من أوراق اللعب) وأيضاً بالاستظهار السريع للأعداد .

وبتطبيق تقنيات الذاكرة والتخطيط ذهنى على دراساته نجح فى تحقيق نتائج أكاديمية بارزة ، بينما كان يواصل حياته بنشاط غير عادى فى الرياضة والمسرح والأنشطة الطلابية والتصميم .

أصبحت ناتاشا ديوت - الطالبة فى مدرسة القديس دايفيد ، أشفورد ، ميدليكس والفتاة الأولى فى الرياضة - الباحثة المساعدة لتونى بوزان فى كتابه "كتاب العباقرة" .

أما جيمس لى المتخصص فى مجال الذاكرة ، فقد أصبح نجماً تليفزيونياً ، وظهر مؤخراً فى برنامج أذهل فيه المشاهدين بأعمال الذاكرة المدهشة .

وقد قام أعضاء نوادى استخدم عقلك - بإيحاء من هذه الأمثلة - بإنشاء قسم ثانوى خاص يطلق عليه "فئانو الذاكرة" وهم الذين يمارسون تقنيات الذاكرة كتدريبات ذهنية على التنفس . وكمنهج لاستظهار عشرات الآلاف من المعلومات المفيدة لهم فى حياتهم اليومية .

وفى عام ١٩٩٣ كانت المبادئ الموجزة فى كتاب /استخدم ذاكرتك . وخاصة النظرية وراء قصة زيوس ونيموسين سبباً فى الخروج بالصيغة الذهنية الجديدة " $E \rightarrow M$ " . هذه الصيغة توضح أنه إذا ما زود المرء ذاكرته بالطاقة . فإنه سينتج عن ذلك إبداع لا نهائى . وتبدأ مغامرتك الخيالية والسحرية فى هذا العوالم

المقدمة

كشأن كثير من الأطفال وبالنسبة لي كشاب كانت تلك الملكة الرائعة المحيرة والتي يُطلق عليها الذاكرة تصيبني بالارتباك .
ففي مواقف الاسترخاء كانت تعمل بسلاسة بالغة ، لدرجة أنني كنت ألاحظها بالكاد ، أما في الاختبارات فكانت تعمل بطريقة جيدة أحياناً . وهو ما يثير دهشتي .
وما يعد أكثر ارتباطاً "بالذاكرة السيئة" هو منطقة النسيان الناشئة عن الخوف . ولأنني قضيت شطراً كبيراً من مرحلة طفولتي في الريف مع الحيوانات ، فقد بدأت أدرك أن المخلوقات التي أطلق عليها "غبية" بطريق الخطأ ربما تخلق بذاكرة غير عادية . غالباً ما تفوق ذاكرتي . فلماذا بدا إذن أن ذاكرة الإنسان مليئة بالعيوب ؟
بدأت أعكف بطريقة جادة وحماسية على دراسة معلومات عن كيفية ابتكار اليونانيين الأوائل نظم ذاكرة محددة لهام متعددة ، وعن كيفية تطبيق الرومان لهذه التقنيات فيما بعد ؛ ليتمكنوا أنفسهم من تذكر كتب كاملة من الأساطير ؛ وليؤثروا في نفوس مشاهديهم أثناء خطب ومناقشات مجلس الشيوخ ، وأصبح اهتمامي أكثر تركيزاً بينما كنت في الجامعة ، وبدأ يتضح لي تدريجياً أنه لا داعي لاستخدام مثل هذه النظم الرئيسية للصَّم فقط أو لذاكرة كذاكرة الببغاء ؛ ولكن يمكن استخدامها كنظم هائلة لحفظ الملفات بالذهن . مما يمكن من دخول سريع وفعال بطريقة غير عادية وزيادة الفهم العام بطريقة هائلة وقمت بتطبيق هذه التقنيات في إجراء الاختبارات ، في ممارسة ألعاب في خيالي ؛ كي أحسن من ذاكرتي . وفي مساعدة الطلاب

الذين يفترض أنهم كانوا في طريقهم إلى الفشل الأكاديمي . حتى يحققوا نجاحات من الدرجة الأولى .

إن تزايد البحث بصورة كبيرة في مجال الذهن خلال العقد الماضي . قد أكد ما كان يعرفه دائماً واضعو نظريات الذاكرة . والمغامرون والأخصائيون في الذاكرة . والسحرة من أن سعة استيعاب تتولنا والقدرة على استعادة ما تم تخزينه هناك يفوقان بصورة كبيرة كل التوقعات المعتادة .

وكتاب " استخدم ذاكرتك " يعتبر تطوراً رئيسياً جديداً لأقسام الذاكرة في كتاب " استخدم عقلك " وهو جولة أولية عبر ما ينبغي إدراجه بين عجائب الدنيا السبع التي أولها : " لحدائق المعلقة " لحياتك وذاكرتك اللا محدودة .

كيف تستخدم كتاب استخدم ذاكرتك

لقد تم وضع كتاب " استخدم ذاكرتك " ليتمكنك من تحقيق أهداف ذاكرتك بأسرع ما يمكن .

وهو مقسم إلى ثلاثة أجزاء : الجزء الأول يغطي نظم وتاريخ الذاكرة . الجزء الثاني يغطي النظام الرئيسي وتطبيقه على الذاكرة . والجزء الثالث يغطي استخدامات الخرائط الذهنية للاستظهار .

وكي نكون أكثر تحديداً ، فإن الفصول من الأول إلى التاسع تعدك بفحص لقدرات ذاكرتك الحالية . مع معلومات ذات خلفية عن ذاكرتك متضمنة الأسس والمبادئ التي تحتاجها لتطوير ذاكرة بالغة القوة . الحلقة الأساسية الأولى ونظم القائمة لاستظهار ١٠ . ٢٠ . ٢٦ مدة يتم شرحها .

والفصل العاشر يوضح لك كيفية مضاعفة أي نظام تعلمته أولاً . وذلك بمضاعفة عامل العشرة ، ثم بمضاعفته مرة ثانية .

والفصل الحادي عشر يعرفك على إيقاعات ذاكرتك مع مرور الزمن . مما يمكنك من تدبر أمر نفسك . ومواصلة حياتك بطريقة تدعم من وظيفة الذاكرة بصورة مستمرة .

والفصل الثاني عشر يعرفك على النظام الرئيسي . وقد سمي هذا النظام بذلك . لأنه يشكل الأساس لسلسلة غير محدودة من أنظمة

— كَرْدِ الْآخَرَى . وَيُمْكِرُ تَطْبِيفَهُ تَحْدِيدَهُ عَلَى اسْتَظْهَارِ وَرَقِ تِلْكَ
مَدْحِي سَيِّدِي بِمَدَوِّجِي فِي الْمَعْصُولِ مِنْ ١٤ إِلَى ٢١ اسْتَظْهَارِ وَرَقِ
يَعْبُ وَبَسْبِهِ حَاصِلِ كَثْثٍ مِنْ خِلَالِ مَكْرَةِ لَعْدِ الصُّوْبِ وَرُفَامِ
يَعْبُ وَالْجَدُولِ وَالْمَوَاعِيدِ وَوَوْرِيحِ فِي الْفَرْقِ الْعَشْرِينَ وَوَوْرِيحِ
بِ دَلَالَةِ عِيدِ الْفِيلِ وَالْأَعْيَادِ بِسَوِيَّةٍ وَفَرْدَاتٍ وَيَعْلَمُ الْبَعْدُ

لِفَصْلِ مَدْحِي وَعَشْرُونَ يَعْرِفُكَ عَلَى الْعَنْبَاتِ لِحَدِيدِهِ لِمَحْطِطِهِ
مَدْحِي . كَعْدَحَرِ بِي فَنِ الْمَذْكُورَةِ يَسْمَحُ لَكَ بِمِلَاحِظَةِ وَانْسِجِيرِ مَضْرُوعِهِ
حَسْرَةٍ مِنْ احْتِفَاطٍ بِأَعْلُوْبِهِ وَاسْتِدْعَاثِهَا بِمَعْدَبٍ يَفُوقُ مُعْدَبِ
مَدْحِي عَشْرُونَ صَعَابِ

— بَعْبِهِ لِمَحْطِطِهِ لَذَهْنِي يُمْكِنُ تَطْبِيفِي جَنْبًا إِلَى جَنْبٍ مَعَ
مَدْحِي وَبَسْبِهِ بِمَدْحَةٍ عَلَى لَفْصِ الْخَمْسَةِ الْبَالِيَةِ (مِنْ ٢٣ إِلَى ٢٧)
فِي اسْتَظْهَارِ الْأَسْبِ وَلَوْجُودِهِ . تَذَكَّرُ شَيْءٍ عَمِلْتِ أَنْ كُنْتِ
بَسْبِي وَكَدْتِ وَحَسْرَةٍ لِاحْتِبَارَتِ . وَالْفَاءُ احْصَا وَبِكْسَاتِ .
بِ مَدْحِي حَالَمِ

بَصِيحِ أَنْ يَتَصَفَّحَ الْكِتَابَ بِأَكْمَلِهِ أَوَّلًا ثُمَّ تَكْمُلُ لِمَعْصُومٍ مِنَ الْأَوَّلِ
بِي لِنَالِثِ عَشَرَ . لِنَضْعِ بِنَفْسِ أَسَاسِ صَلْبِ
وَعَمْدِ وَصُورَتِ إِلَى هَذِهِ الْمَرَحَلَةِ . فَإِنْ أَنْ نَسْتَمِرَّ فِي لِكْنِ فَصْلٍ
فَعَمَلًا . وَتَحَارِ أَيْ فَصْلٍ مِنَ الرَّابِعِ عَشَرَ إِلَى الْحَادِي وَالْعَشْرِينَ أَوْ
سَحْصِي الْمَعْصُومِ حَتَّى نَصِلَ إِلَى الْفَصْلِ الثَّانِي وَعَشْرِينَ . مِنْ نَحْوِ سِتِّي
حَسْرَةٍ مَعْبُودَةٍ مِنَ الْمَعْصُومِ ثَلَاثَ وَعَشْرِينَ بِي لِمَدْحِي وَعَشْرِينَ
وَفُوقِ كَرِ هَذَا بِكَدِّ مِنْ أَنْتِ — طُوبَى اسْتَظْهَرْتَ فِي الْكِتَابِ —
بَسْبِي فَمَدْرُوكِ بِتَرْبِصِيَّةٍ وَالْبَصُورَةِ إِلَى قَصِي حَسْرَةٍ وَأَسْبِ
بَسْمِيعِ بِنَفْسِ

الجزء الأول

الذاكرة

تاريخها ونظمها

هل ذاكرتك رائعة ؟

نظرة عامة

• تغسر الجهاز العمى لسلبى

هذه الآن دليل مُتقدم على أن ذاكرتك قد لا تكون فقط أفضل
بشئير مما كنا نعتقد ، ولكنها فى الحقيقة قد تكون رائعة

ان ذاكرتك غير عاديه وقد صُرح بهذا لبيان برعم ، صحيح
سدافسة الدالة

١. أن معظم الناس يذكرون أقل من ١٠ من أسماء هؤلاء
الذين يلتقون بهم

٢. معظم الناس ينسون أكثر من ٩٩ من أرقام الهواتف على
عطى لهم

٣. يفترض بالذاكرة أن تضعف سريع بمرور العمر

٤. ناس كثيرون معافرون لخمر ، والمعروف أنهم تدمر ١٠٠٠
حلية عصبية مع كل شراب

٥. عابسا وغير الاجنس ، ولثقافات ، والعصور.
ومسبوبات البعوض هذه تجربة عامة ونخوف من أن نكون
دليل ذكره غير ملائمة أو سعة

٦- إن فشلنا بصفة عامة - وخاصة في استدكُر - يرجع إلى حقيقة كوننا "مجرد بشر" وهذا البين يشير إلى أن مهارتنا لا تبقى بحاجياتنا وهي صفة وراثية فينا

٧- من المحتمل أن تفشل في معظم اختبارات لذاكرة في الفصل التالي

النقط ١ . ٢ . ٧ سيتم بذولها خلال بفيه الكتاب سفرى أنه يمكن معرفة اندسيه ر بجاز لاحتيرب . وتذكر لأسماء وأرقام اليتف بسهولة إذ كنت نعرف كيفيه ذلك ليس هنث دليل عني أن الشراب باعتدال يدمر خلاي المح . وقد ظهر سوء الفهم هذا . لأنه وُجد أن الإفراط في الشراب - والإفراط في اشرب فقط - يدمر لمح فعلاً

قد تصعب ذاكرتك بمرور العمر ، إذا لم يتم استخدامها ، وعلى العكس ، فإنها ستظل تتحسن طوال حياتك إذا تم استخدامها

مقتطفات العقل

عبر لحدود العالميه والثقافيه . فإن "التجربة السلبيه" بالنسبه لك كره لا يمكن إرجاعها فقط إلى كوننا "مجرد بشر" أو إلى أى طريقه غير ملائمه من ناحيه الفصرة . ولكنها ترجع إلى عيبين بسيطين وفينين لسعير بسهولة . ألا وهما (١) الجهاز العصبي السلبى (٢) لايقدر إلى المعرفه

تغيير الجهاز العقلى السلبى

هناك نظام دولى غير رسمى مننام حثرت أن أطلق عليه اسم "ندى ذكره رد د سوء" كم مره سمع فيها "اسا في حور حدسي

وحيوى يهوىون أشياء مثل "إن ذاكرتى ليست كما كنت عليه عندما كنت شاباً. فأنا أنسى أشياء بصفة مستمرة" وهناك رد يتساوى فى احساس وهذا. وهو "أجر، فإن أعرف تماماً ماذا تقصد، نفس الشيء يحدث لى ..."

ثم يرحلان - وهما يسيرن ببطء، نتيجة لكهولتهما - ودراع كس منهم حلى كنف الآخر. وقد نسيا كل شيء، وكأنهما لم يدخلاني فى أى حوار مثل هذه لحورت عادة ما تدور بين من هم فى ثلاثين من عمرهم

هد لجهاز العقى غير الصحيح بخطر والسلبى يرجع إلى لاينار والسريب المسبب. وهذا الكتاب تم وضعه. لنصحيح ذلك وإذا وصعت فى اعتبارك الشاب قوى بذكره الذى يشير إليه معظم لدس بصورة رومانسية. وأردت أن تتحقق من ذلك بنفسك. فذهب إلى أى مدرسة فى نهاية اليوم لدراسى، وادخل إلى قصر لا طعل تراوح أعمارهم من سن ٥ إلى ٧ سنوات بعد أن يكونوا قد غدوا بالمنزل. وسأنا اعلم ماذا تبقى فى العصر ستكتشف لأشياء بدليه ساعات معصم، أقلام رصاص، أقلام جاف، حوى، نفود، سنرات، أدوات لتربيته لبدية، كنب، معطف، نظرت، محاياب، وبع أطفال وهم جرا لاختلاف الحقيقى بوحيد بير انوظف متى هم فى منتصف العمر - وقد نسى أن يتصر هثفيا بشخص ما بفرض أن يتصر به كما نسى حقيقته فى مكتب - والظهر دى سبع سنوات لدى بدت عند عودته ليمشرون أنه ترك فى مدرسة ساعة. ومضروف جيبه وواحبه المزل، فاطم لذى فى ربيع الساعة لا بنابه الإحباط. ولا يمست برأسه متعجبا "يا إلهى، إننى فى لسبعة من عمرى، وبدأت ذاكرتى تتلاشى"

فيسأل نفسه "ما عدد لأشياء التى أنذكرها بالفعل كل يوم؟" معند ستر يهدرون ذلك ما بين ١٠٠ و ١٠٠٠٠، وفى الواقع أن الاجبة حتى عدد غير محدود لكثرتة إن ذاكره لإنسان رائعه جيد وبعض بسلاسة، لدرجة أن معظم الناس لا يدركون أن كل كلمه سمعوها بها وكر كلمه بنصتون ليه تصدر بصوره عفويه، ويتم سحراسها وإدراكها بدقة كما أنها توضع فى سياقها المسبب

كما أنهم لا يدركون أن كل لحظة . وفكرة . وكل ملاحظة . وكل شيء يقومون به خلال اليوم بأكمله وطوايا حياتهم هو غير ذاكرتهم في الواقع . إن ذهننا استنامية غائباً م تكون رائعة وأن الأشياء تشدد يقبله اسي نساها بالفعل . فهي كدرات في محيط هائل . ومن يدعو إلى سحرية ن لسبب وراء ملاحظتنا بصورة كبيرة للأخطاء التي ترتكبها هو أنها ندرة جدا

هناك أدلة متنوعة تؤيد النظرية التي تقول بأن ذاكرتنا قد تكون رائعة

١ * الأحلام

خبر من الناس برون أحلام واضحة لمعارفهم وأصدقائهم وعائلاتهم وأناس بحبوسهم ومن يحطروا ببالهم لفترة تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٤٠ عام . ويرحم ذلك نبدو الصورة واضحة تماما في أحلامهم . ونبدو يص لا نول والفاصل كك كنت عليه في لحياه الحقيقية وهذا يؤكد أنه يوحد بين ما في لمح محزون هائل من الصور والارتباطات الرائعة التي تتغير بمرور الوقت . ويمكن استدعاءها إذا ما تمت إثارتها بطريقة صحيحة . في الفصل ٢٦ سنعلم كيفية إدراك أحلامك

٢ * الاستدعاء العشوائي المفاجئ

من ناحية لعملية فها جميع قد مرت بدخيرة صعبة . وفجأة نسدعى من لداكرة أساساً وأحداثاً مر أوقات سابيه في حياتنا . وغالب ما يحدث هذا عندما يقوم الناس بزيارة مدرستهم لاولى شبيهة . ويمكن لابن سامة . أو لمسة . أو بصره . أو صوت أن تعيد إلى الذاكرة قبت من نحارب لتي يُعهد أنه قد تم تسببها هذه القدرة على مسح صور معاشة تماما من الذاكرة وحتمه أن رائحة الحبز شيء حبره أو صوت أغنية بعيدك بالذاكرة لي اورد تفسير إلى أنه يمكن تذكر الكثير إذا ما كانت هناك موقف لمنهية الملامحه بحرح من نحارب كهذه بأن المنح قد احتفظ بالمعومات .

٣ الروسي "S" (شيرينيفسكى)

فى بديت هذا لقرن حصر لصحفى الروسى الشاب سيرشيفسكى - اذى "شير" إليه ب (S) فى كتاب "ذهن من هو حاد - فكرة" من تأليف أ.د. لوريا - اجتماع لمحربين ، ولاحظ لآخرون سيث يثير مخاوفهم ، وهو أنه لا يُدون الملاحظات ، وعندما صُغط عنه ليفسر الأمر أصبح مرتبكاً ، وب آثار دهشة الجميع أنه بدا دسحا بالفعل إدراكهم لعلة وجوب تدوين الملاحظات على لجميع وكر تفسيره لعدم تدوين الملاحظات هو أنه يمكنه تذكر ما كان يحويه رئيس التحرير ، إذن فما هى لمشكلة ؟ وعندما تحدّوه أعدد (S) يحدث بأكمله على مسامعهم ، كلمة بكلمة وجمعه بجملة وإيماءة بهيئة

فى ثلاثين عام التيه كان يخضع لاختبارات وفحوص من قبل الكسندر لوريا لطبيب لنفسى الروسى لبارر والخبير فى الذاكرة وأكد لوري أن (S) كان طبيعياً ، وأن ذاكرته كانت رائعة حفا . وصرح أنه "عثر مصدفة" وهو فى سن مبكرة جداً على المبادئ لاساسية لقوة الذاكرة . وأن هذه لمبادئ قد أصبحت جزءاً من وضعه الطبيعية . ولم يكن حالة نادرة ، فدرىخ التعليم والطب وعلم النفس يعج بحالات مشابهة لمن لديهم ذكرة رائعة ، فى كل مناسبة يثبت أن عمومهم طبيعياً جداً . وفى كل مناسبة يكونون قد كنشفوا - كالأطفال بصغار - اسادئ انريسيه لوظيفة دكرتهم

٤ * تجارب البروفسير روزنزويج

أقصى البروفسير مارث روزنزويج - طبيب النفس ولأعصاب من كسمووين - عوما فى دراسة الخلية العصبية وسعة تحريثها . فى بدايه عام ١٩٧٤ صرح بأنه إذا ما قمنا بادحاح عشر معلومت حديدة كل ثانية فى مخ أى إنسان طبيعى طوال ااحدة بأكملها - فسينم مرء أقل من نصفه فقط . وأكد أن مشكل الذاكرة ليست لها علاقة بسعة المخ . ولكنى ترجع إلى دائرة الإسار لتلك السعة غير المحدوده

٥ * تجارب بروفسير بنفيلد

وصل البروفسير الكندى وايلدر بنفيلد إلى اكشافه بشأن سر
الذاكرة البشرية عن طريق الخطأ ، فكان يحفز الخلايا العصبية
بأقطاب كهربية دقيقة بهدف تحديد تلك المناطق في المخ التي كانت
سببا وراء إصابة مرضاه بداء لصرع
واكتشف ما أثار دهشته ، وهو أنه عندما قام بنحفيز خلايا
عصبية معينة ، فإن مرضاه وبصورة مفاجئة بدأوا يتذكرون تجارب من
ماضيهم ، وأكد لمرضى أنها لم تكن مجرد ذاكرة بسيطة ، ولكنهم
ببعض كنوا يعيشون التجربة كاملة مرة ثانية بما تحويه من روائح ،
وصوغاء ، وألوان ، وحركة ، وطعوم ، وتراوحت هذه التجارب بين
ساعات قليلة قبل إجراء التجربة إلى ٤٠ عاما قبل ذلك
اقترح بنفيلد أنه بداخل كل خلية أو مجموعة خلايا عصبية
محزون رثا كى حدث نم فى الماضى ، وأنه إذا امكنت إيجاد المنبه
الاسبق ، يصبح فى مقدورنا إعادة تشمين الفيلم تأكمله

٦ * القدرة التى تشكل النموذج المحتمل لمخك

أمضى بروفسير بايوتز أنوخين - أذكى طلاب بافلوف الشهير -
سنواته الأخيرة بحثاً عن القدرات التى تشمل لنموذج المحتمل لمخ
الإنسان ، وكانت نتائج بحثه هامة لباحثين فى مجال الذاكرة ،
فعلى ما يبدو أن الذاكرة تسجل فى نماذج قليلة منفصلة - أو دوائر
كهرومغناطيسية - تتولى تكوينها خلايا المخ المتصلة فيما بينها
وكن أنوخين يعلم بالفعل أن المخ يحتوى على مليون مليون
(١٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠) خلية عصبية ، لكن حتى هذا العدد الهائل سيكون
صغير مقارنة بعدد النماذج التى قد يشكلها جماع خلايا المخ ، وقد
وصل مستخدم حواسيب ومحاهر إلكترونية متطورة إلى عدد مذهل
ووحده عدد النماذج و "درجات الحرية" الموجودة فى المخ -
نستخدم كلمته كبير جداً لدرجة أن كتابته بالشكل المعتد قد تشعب
سطراً من الأرقام ، أكثر من ١٠ مليون ونصف كيلومتر من حيث
الطول ، وبمثل هذا العدد من الاحتمالات ، فإن مخك هو لوحة

مسيح الذي يمكن أن يُعرف عليها مئات الملايين من الألسنة
حمله.

ود كريت هي الموسيقى

٧ تجر لنموذج ما قبل الموت

كثير من الناس نظروا إلى تموجات سطح بركة السباحة من الفع
ر كبير أنهم سيفرقون خلال الدقيقتين التاليتين ، ومنهم من رأى
حافة الجبل التي تختفي بسرعة عند سقوطهم من أعلاها بهم
سهم من شعروا بشبكة شاحنة قرع عشرة أطنان وهي تسير نحوهم
سرعة ٦٠ ميلاً في الساعة ويوصع المشرك خلال هذه نصف صي
رته يحور من مثل هذه الحوادث في لحظات " التفكير
بشيء كهذه يبطئ المخ كل شيء حتى ينوقف تماماً ويحور لجزء
من الثانية إلى حياة كاملة ، ويستعرض تجربة الإجمالية للفرد
وعند صعد عليهم ، ليقرروا أن ما مروا به فعلاً هو بحال قلبه
أدروا على أنه كان حياة كاملة متضمنة كل الأمور التي قد نسوه
بما حتى هذا الوقت

لقد مرت حياتي كلها أمام عيني " أصبحت تفريدا هي العبرة
لتي تتكرر مع تجربة ما قبل الموت ، وشيوع تجربة كهذه مرة ثانية
تؤكد على السعة التخزينية للمخ ، والتي بدأنا للتو فقط في العرض

٨ الذاكرة التصويرية

ذاكره التصويرية هي ظاهرة معنة يمكن للناس عن طريقها أن
يذكروا - لفترة قصيرة جداً عادة - كل شيء قد راوه بدقة وبوضوح .
وعادة ما يصعب هذه الذاكرة ، لكن من الممكن أن تكون حادة جداً
سرجه أن تُذكر شحفاً من تذكر صورة لائه نقطة منتشرة بشكل
عشوائي على صفحة بيضاء بشكل رائع بعد رؤيتها ، وهذا يشير إلى
أنه بالإضافة إلى السعة التخزينية العميقة وطويلة المدى ، فإننا نملك
بحد قدره تصويرية فورية ولكنها قصيرة المدى ، وهناك ما يؤكد أن
بلاطل غالباً هذه لقدرة كحرة طبيعي من وظيفتهم الذهنية ، وأن لا

نسمح لهم بتنميتها بإرغامهم على التركيز بصورة كبيرة على اسطو
واسعة وصورة صغيرة على الخيل والمدى الآخر لمهاراتهم الذهنية

٩ * الألف صورة

في النجارب الأخيرة تم عرض ١٠٠٠ صورة على الناس الواحدة
بلو الأخرى بمعدل صورة في كل ثانية. ثم قام الأطباء النفسيون بحل
١٠٠ صورة بالألف صورة الأصلية وطلبوا من الناس أن يحددوا الصور
التي لم تعرض عليهم. وكان كل واحد منهم - بعض النظر عن كيفية
وصفه بذاكرته لطبيعته - قادرا على تحديد كل صورة شاهدتها وأيضا
كل صورة لم يرها من قبل. ولم يكن باستطاعتهم بالصورة ذكر
الترتيب الذي تم عرض الصور به. ولكنهم تمكنوا من تذكر الصور
على وجه التحديد. وهذا مثال يؤكد على التجربة الشائعة لدى
الناس وهي أنه قادر على تذكر الوجه أفضل من تذكره بالاسم
المرتبط به. ويمكن معالجة هذه المشكلة بسهولة بتطبيق تسميات
الذاكرة

١٠ * تقنيات الذاكرة

لقد كانت تقنيات الذاكرة . أو فنون تفويتها . نظام لا كود
الكره مكن الناس من أن يتذكروا بصورة رائعة ما شاهدوا تذكره. وأظهر
أحد البحار بهذه السمات أنه إن سجل شخص ٩ من ١٠ فإنه
هو نفسه سيسجل ٩٠٠ من ١٠٠٠ . و ٩٠٠٠ من ١٠٠٠٠ .
و ٩٠٠٠٠٠ من ١٠٠٠٠٠٠ وهكذا ونفس الشيء سيحدث لو سجل
١٠ من ١٠ فإنه سيسجل ١٠٠٠٠٠٠ من ١٠٠٠٠٠٠٠ هذه التقنيات
تساعد على أن نعوض في أعماق هذه السعة التخزينية غير المحدودة
لنفسنا نمسكها ونستقي أيا ما نحتاجه . ومبادئ الذاكرة موجزة في فصل
٤ والجزء أعالي في هذا الكتاب يركز على شرح واجبات لأهم والمعد
من هذه الأنظمة التي نوضح بها كيف يمكن تعلمها . وتطبيقها في
أحياء شخصيه . وإعاليه . والعملية . ولاجتماعية بسهولة

الخلاصة

في هذه المرحلة المبكرة سيكون من المفيد لك أن تختبر ذاكرتك
كف هي ، وسيزودك الفصل التالي بسلسلة من اختبارات الذاكرة لتبي
سبشكل أسهل يمكنك من خلاله أن تتأكد إذا ما كنت تحرز تقدماً
إذا كنت مهتماً بحقيقة نفسك وأدائك الآن مقارنة بما سيكون عليه
عندما نكون قد نتهيت من الكتاب. فقم بأداء هذه الاختبارات كاملة،
معظم الناس يكون أداؤهم ضعيفاً في البداية، ولكنهم يتحسنون بصورة
مشيرة عند تقدمهم في الفصول

اختبارات قدرات ذاكرتك الحالية

نظرة عامة

- اختبار الربطه
- اختبار الأعداد
- اختبار أوراق اللعب
- اختبار الربط بين الاسم والعدد
- اختبار أرقام الهاتف
- اختبار الأوجه

القليل من الناس فقط هم الذين أجروا الاختبار التالي على ذاكرتهم. لذا فإن معظمهم لا يدركون لحدود الذاكرة والعادات ومكانية أذهابهم

نظراً للطريقة التي نتدرب (أولاً نتدرب) بها في مدرسة ، فإن المهام البسيطة التي ستقوم بها ستكون في بعض الحالات صعبة جداً وفي حالات أخرى شبه مستحيلة ، إلا أنه يمكن لمخ أي إنسان عادي أن يفهم بهذه المهام على الوجه الأكمل لا تقلق بشأن احتمال أداء الضعيف . لأن هدف هذا الكتاب أن يجعل عملية الاستظهار - كما هو مطلوب في الاختبارات التالية - تدريباً سهلاً وممتعاً

اختبار الرابطة

اقرأ القائمة التالية والمكونة من عشرين كلمة مرة واحدة، وحاول أن تستظهر كلاً من الكلمات والترتيب الذي وضعت به في القائمة . ثم حوّل إلى الصفحة ٢٩ كي نحبر نفسك وتتعرف على تعليمات الدرجات

ورق حائط	معص	قوه	عطر
جس	مسمار	فيس	خزانة
تنوره	ساعه يد	سجن	بطينخ
خط	ممرضة	مرّة	هجين
يس كريم	نبت	حقبة	نقش

نقد كرامت (١٩٨٧)

اختبار الربط بين الاسم والعدد

منح نفسك دقيقة واحدة لاستظهار لقائمة الدلية المكونة من ١٠ كلمات . لهدف من هذا الاختبار هو تذكر الكلمات بترتيب عشوائي ربط بينها وبين لعدد المذهب لها . وعندما تنتهى الدقيقة طالع المتقدم ودون الإجابات

١ ذرة	٥ زُفق	٩ فرشاة
٢ شجرة	٦ قرميدة	١٠ معجون
٣ سماعة	٧ الحاجب الزجاجى	أسنان
لطبيب	للسيارة	
٤ أريكة	٨ عسل	

اختبار الأعداد

نظر إلى الأرقام بالأسفل . والتي يتكون كل منها من ١٥ عدداً . مسح نفسك نصف دقيقة فقط لاستظهار كل رقم فى نهاية النصف دقيقة طالع ما يلى . ودون الرقم بقدر ما تستطيع

١	٧٩٨٤٦٥٣٢٨١٨٥٤٢٣
٢	٨٢٥٤٩٦٥٨١١٩٨٧٦٥

اختبار أرقام الهاتف

الذي هو خمسة عشره أشخاص وأرقام الهاتف لحاصه بهم
 من الهاتف في لا يزيد على مئتين وحاوون أن نذكر كل رقم
 الهاتف . ثم جب عن الأسئلة منسبه

٧٨٧	٥٩٥٣	محل الغداء الصبحى الذى ترتاده
٦٤٠	٧٣٣٦	شريكتك فى لعبة لقس
٢٩١	٠٢٦٢	مكتب بطقس فى منطقتك
٢٤٢	٩١١١	رائع الصحف الذى تتعامل معه
١٢٥	٨٣٩٧	رائع الزهور الذى تتعامل معه
٧٨١	٣٧٠٢	لرأب الذى تركن فيه سيارتك
٨٦٩	٩٥٢١	لمسرح لوقع فى منطقتك
٦٤٤	١٦١٦	المنهى الليلى لواقع فى منطقتك
٤٥٧	٨٩١٠	مركز لاجتماعى فى منطقتك
٣٥٤	٦٣٥٠	مطعمك المفضل

اختبار أوراق اللعب

هذا الاختبار من وضعه لإظهار قدرتك الحالية على تذكر أوراق
 لعب وثلاثه . وتحتوى لقائمة التالية على جميع أوراق لعب
 الخمس والخمسين بالترتيب العدى . ومهمتك هى أن تنظر إليها
 خمس لا يزيد على خمس دقائق ثم تتذكرها
 بحول فدا . وروا إجابتك

١	عشرة ديماريه	٢٧	أربعة قلبيه
٢	اس سنونى	٢٨	اثنى عشره
٣	ثلاثه قلبيه	٢٩	ولد سنونى
٤	ولد سبتي	٣٠	ستة سنونيه
٥	خمسه أسمانى	٣١	ثمان قلبيان
٦	خمسه قلبيه	٣٢	أربعة ديماريه
٧	سبعه قلبيه	٣٣	ثلاثه سنونيه

ثمانية أسباتية	٨	ثمانية ديدرية	٣٤
آس أسبتي	٩	آس قلبي	٣٥
بنت أسباتية	١٠	بنت بستونية	٣٦
ملك بستوني	١١	بنت ديدرية	٣٧
عشرة قلبية	١٢	سنة ديدرية	٣٨
سنة أسباتية	١٣	تسعة بستونية	٣٩
ثلاثة ديدرية	١٤	عشرة أسباتية	٤٠
أربعة بستونية	١٥	ملك قلبي	٤١
أربعة أسباتية	١٦	تسعة قلبية	٤٢
بنت قلبية	١٧	ثمانية بستونية	٤٣
خمس بستونية	١٨	سبعة بستونية	٤٤
ولد دينار	١٩	ثلاثة أسبتيه	٤٥
سبعة قلبية	٢٠	آس دينار	٤٦
تسعة أسباتية	٢١	عشرة بستونية	٤٧
ملك دينار	٢٢	ثمانية قلبية	٤٨
سبعة أسباتية	٢٣	سبعة دينار	٤٩
اثنان بستونية	٢٤	تسعة دينار	٥٠
ولد قلبي	٢٥	اثنان أسباتية	٥١
ملك أسبتي	٢٦	خمس ديدرية	٥٢

اختبار التواريخ

هذا هو اختبار لأخير ، وفيه يبي عشرة تواريخ به أهمية تاريخية امح نفسك دقيقتين لتذكره جميعاً بشكل رائع ، ثم يقدم

١	١٦٦٦	حريق لندن الهائل
٢	١٧٧٠	موند بيتهوفن
٣	١٢١٥	توقيع الوثيقة العظمى
٤	١٩١٧	لثورة الروسية
٥	١٤٥٤	أول صحيفة مطبوعة
٦	١٨١٥	معركة ووترلو

٧	١٦٠٨	اختراع التليسكوب
٨	١٩٠٥	النظرية النسبية لأينشتاين
٩	١٧٨٩	الثورة الفرنسية
١٠	١٧٧٦	إعلان استقلال أمريكا





١ لسيده ويتهد



٢ اسيد هوكينز



٣ السيد فيشر



٤ اسيد رام



٥ السیده هيمنج



٦ السيدة براير



٧ السيد تشيستر



٨ السيد فاستر



٩ السيدة سوانسون



١٠ آنسة تيمبر

الاستجابة لاختبار الربط بين الاسم والعدد

دون كل كلمة بجانب العدد المناسب لها بالترتيب المشار إليه
بأسفل

١٠	_____	١	_____
٨	_____	٣	_____
٦	_____	٥	_____
٤	_____	٧	_____
٢	_____	٩	_____

العدد الصحيح :

الاستجابة لاختبار الأعداد

دون في لفرغ التالي كل عدد من الأعداد الأربعة التي يتكون كل
منها من ١٥ رقما

١	_____
٢	_____
٣	_____
٤	_____

سجل درجة لكل رقم دونته في موضعه الصحيح

النتيجة الإجمالية _____
٦٠

الاستجابة لاختبار أرقام الهاتف

دون في الفراغ الموجود أرقام الهواتف للأشخاص العشرة

الاسم	الرقم
محرر لغيره الصحى الذى ترتاده	_____
١ شريكك فى لعبة التنس	_____
٢ مكتب الطقوس فى منطقتك	_____
٣ منع الصحف الذى تتعامل معه	_____
٤ منع لزهور الذى تتعامل معه	_____
٥ المرب الذى ترك فى سيرتك	_____
٦ مسرح الوقع فى منطقتك	_____
٧ لمهى الليلي الواقع بها	_____
٨ مركز الاجتماعى بها	_____
٩ مطعمك المفضل	_____

تسجيل الدرجات امنح نفسك درجة واحدة لكل رقم صحيح حتى لو ارتكبت خطأ واحداً فى كل رقم ، فيجب أن تعتبر أن الرقم خطأ ، لأنك لو طلبته ، فلن تستطيع الاتصال بالشخص الذى (انت التحدث إليه)
 معنى نتيجة محتملة هي ١٠

لدرجة إجمالية

١٠

الاستجابة لاختبار أوراق اللعب

تذكر القائمة بالترتيب المعكوس (٥٢ - ١) كما هو مشار إليه

٥٢	٢٦
٥١	٢٥
٥٠	٢٤
٤٩	٢٣
٤٨	٢٢
٤٧	٢١
٤٦	٢٠
٤٥	١٩
٤٤	١٨
٤٣	١٧
٤٢	١٦
٤١	١٥
٤٠	١٤
٣٩	١٣
٣٨	١٢
٣٧	١١
٣٦	١٠
٣٥	٩
٣٤	٨
٣٣	٧
٣٢	٦
٣١	٥
٣٠	٤
٢٩	٣
٢٨	٢
٢٧	١

الاستجابة لاختبار الأوجه ضع الاسم الذي يناسب الوجه



A



B



C

D



٢

٢



٩



٤

١٠

الاستجابة لاختبار التواريخ

ثوره افريسية	_____
معركة واترلو	_____
حريق لندن لهائل	_____
إعلان استقلال أمريكا	_____
مولد بيتروف	_____
ول صحيفة مطبوعة	_____
الثورة لروسية	_____
نوقع الوثيقة العظمى	_____
لنظرية النسبية لأينشتين	_____
خترع انيسكوب	_____

١. حسن لدرجات امسك نفسك درجة وحدة للإجابة الدقيقة .
٢. سب درجة د كنت إجابتك تمل أو تريد عن التاريخ الصحيح .
٣. سه عوم فقط لدرجة النهائية هي عشر درجات .
٤. سم بحساب نقيحتك النهائية فى جمع الاختبارات . حيث
٥. سرحه النهائية فى جمع الاختبارات هي ١٩٢ .

ملخص نتيجة الاختبارات

الاختبار	نتيحتك
الدرجة النهائية	
حسار لرحه	٤٠
حسار الربط بين لاسم والعدد	١٠
خبير الأعداد	٦٠
حسار أرقام لهاتف	١٠
حسار أوراق اللعب	٥٢
حسار لدرجة	١٠
حسار مورخ	١٠
المدى النهائي	١٩٢

كى تحسب درجتك النهائية بالنسبة المئوية
 قم بقسمة الدرجة النهائية على درجتك (س) = الدرجة سيائية
 درجتك

ثم اقسـم ١٠٠ على الناتج
 درجتك النهائية بالنسبة المئوية - س

وبهذا يتم اختبارك الأول (لكنك ستخضع لاختبارات أخرى
 خلال بقية لكتاب) النتيجة الطبيعية فى كل اختبار من هذه
 الاختبارات تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٦٠ ، حتى نسبة ٦٠ ، التى
 تعتبر نتيجة ممتدة عند تكون قد استوعبت المعلومات التى فى هذا
 الكذب ، أم الشخص العادى المدرب على تقوية الذاكرة ، فقد كان
 يحقق ما بين ٩٥ إلى ٩٨ ٪ فى كل اختبار من الاختبارات اسابقه

الخلاصة

الفصل لثانى يوضح تاريخ الذاكرة ، ويمدحك سياقاً يمكنك من
 خلاله أن تتعلم تقنيات وأنظمة الذاكرة ، كما يوضح لك مبلغ إدراكك
 أخير لمدركك الفطرية المذهلة

تاريخ الذاكرة

نظرة عامة

- الأعريق
- الرومان
- تأثير دور العدة
- الفترة الانتقالية - القرن الثامن عشر
- القرن التاسع عشر
- لنصريات لحديثة
- عدد لعقول

بعد أن بدأ الإنسان في استخدام عقله لتأقلم مع بيئته المحيطة .
د . سمع بذكره جيدة حصوة على طريق عتلاء المناصب ذات
حصوه ولا احترام وعسى مر الدريح الإنسانى تم نسجير بعض
عمرات لميرد ولى قد تكون ماثرة أسطورية فى بعض لأحيار
للمأخرة

الأعريق

بعد أن حددت هذه متى وأين بدأت الأفكار الأولى استراطة
- فى سمور . لأنه يمكن إرجاع المعصودات الأولى المحيكة
دريش . أى منذ ٦٠٠ عام قبل الميلاد . وعند النظر إلى مثل هذه

الاعتمادات المعقدة الآن . نجد أنها مجرد مجموعة من الأفكار
مبسطة . خاصة أن مجموعته الرحال لذين اقترحوا هذه الأفكار
يعدون ضمن كبر المفكرين لذين عرفهم العالم

وفي القرن السادس قبل الميلاد . نظر بارمنيدس إلى الذاكرة على
عندرها مربجا من النور . ولظلام . والحرارة . والبرودة . وأعتقد
بعدم أي مريح ساكن وثابت . فإن الذاكرة سوف تبقى كذلك
حتى إذا انبتكر مريح أو يتم إثرتة . حتى تبدأ مرحلة المسار
يسر قدم الفيلسوف اليوناني ديوجينيس نظريته محتلفة في لقرر
بحاصر قبل الميلاد . فقد قترح أن الذاكرة هي عملية تحتوي على
عدة نقاط وصادرئ تؤدي إلى توزيع متساو للهواء في أنحاء الجسم .
ويسر بارمنيدس . اعتمد ديوجينيس أنه عند اختلال هذا لنور .
تبدأ مرحلة تنسيب

ومن غير مدهش أن يكون أفلاطون أول من يقوم بتقديم فكره
حسيه رائدة في مجال لذاكرة . وكان ذلك في القرن الرابع قبل
الميلاد . وقد عرض نظريته باسم Wax Tablet Hypothesis نظريته
خرج شمع . وقد كانت مقبولة حتى وقت قريب مضي . وبالتسبة
لأفلاطون فإن العقل يتقبل الانطباعات بنفس لأسلوب مدى يتأثر
بشمع عند الضغط عليه بشيء مذهب . فقد افترض أفلاطون أنه متى
يسر انطباع معين إلى الشخ . فإنه يصير مذهب حتى يتلاشى مع الوقت
سرك لسطح ساكن بلا أثر لهذا سطح الساكن . وهو بالطبع ما عسره
فلاطون . مسلوب تنسيب عدم . وهو الجذب العكسي لنفس العملية
وثبت يصبح لاحقا . شعر لكثيرون من الناس الآن أن الذاكرة
و تنسيب هم خيلتان مختلفتان عدم وبعد أفلاطون بفترة قصيرة قام
رسوب بخل تعديل بسيط على أفكار أفلاطون . ففرض أن الأحاسيس
تعب دورا هوبا هي ثبات لانطباعات في الدهن ومنه سبقيه .
حيث أشار زينو إلى سهر والذاكرة . لم يحدد موقع سهر أو
لذاكرة . فقد رأى . كما هو حال كل الاغريق . أن لذهن فكره
يشوب المعنوي

كان رسطو هو أول من أدخل المصطلحات المعنوية . وكان ذلك
حتى سببه لقرن أربع قبل الميلاد فقد كان لعه مسخدمة فيم

س لم تكن كافية لشرح النواحي مادية للذاكرة . وبتطبيقه للمعنى الجديدة أسند إلى انقلب معظم الوظائف التي سندها نحن لأن إلى بعض . حيث أدرك أن جزءاً من وظيفة القلب تتعلق بصح الدم في حياء الجسم . وقد شعر أن الذاكرة قائمة على حركة الدم في الجسم . واعتقد أن النسيان هو نتيجة للبطء التدريجي لحركته . لدى يحدث أحياناً . وقد كانت لأرسطو مساهمة أخرى مهمة في الفكر الذكري . وذلك عندما قام بتعديم فوائده الخاصة بتدعى الحوطة إن فكرة تدعى الحواطر والصور تُعد الآن عينة في لأهميته بسببه للذاكرة . وسوف يتم مناقشتها ومحاولة تطبيقها خلال هذا الكتاب

في القرن الثالث قبل الميلاد . تناول هيروفيلس موضوع الأرواح معوية وكذلك الأرواح الحيوانية لقد اعتقد أن لأرواح ذات مرتبة أعلى تدعى إلى أرواح حسية ذات مرتبة أعلى . تتضمن الذاكرة . بعض . ولجهاز عصبي . وكان يرى أن لكل ذلك أهمية ثانوية مدركة للعقل . ومن شير أن تشير هذا أن أحد الأسباب التي سافها هيروفيلس لسوق الإنسان على الحيوانات كان هو العدد الكبير من الحواسخ (وتعرف الآن باعتبارها تلافيف فشرة المخ) . لا أن هيروفيلس لم يقدم أي تغيير لاستنتاجه هذا . ولم تتضح الأهمية الحقيقية لقشره المخ حتى القرن التاسع عشر أي بعد أكثر من ألفي عام

وبهذا فقد كن الإغريق أول من بحثوا عن أساس مادي أو بدني للذاكرة . بدلاً من الأساس الروحي وقد قاموا أيضاً بتطوير معتقدات دينية وهيكل لعوى ساعد على فهم هذه المعتقدات . كما ساهموا في نظرية لوح الشمع Wax Tablet Hypothesis . التي قامت على أساس أن الذاكرة والنسيان وجهان لمعلمة واحدة

الرومان

كاتب المساهمة النظرية للرومان فيما يتعلق بالمعلومات والمعروف خاصة بالذاكرة بسيطة إلى حد كبير . مما يشير بدهشة . وقد تعطلت فكرى هذا لعصر ما فيهم شيررون في القرن الأول قبل

الميلاد وكونتليانس في القرن الأول بعد الميلاد نظرية لوح الشمع Wax Tablet Hypothesis للذاكرة وقدموا مساهمة بسيطة في هذا المجال . وكانت أهم وأكبر مساهمة للرومان تتمثل في تطوير أنظمتهم الخاصة . فقد كانوا أول من قدموا فكرة "نظم للرباطة" و"نظم لتعريفه" . واللذان سوف يتم شرحهما لاحقاً

تأثير دور العبادة

كان جالينوس الطبيب لعظم لدى ظهر في القرن الثاني بعد الميلاد . هو ثاني أكبر من قدموا مساهمات جديدة لبصره الذاكرة حيث وضح وأظهر هياكل تشريحيه وفسولوجية . كما أجرى المزيد من التحقيقات في شأن هيكس ووظيفته الجهاز العصبي . ومثل لاغريك فقد افترض أن العمليات العقلية وعمليات الذاكرة هي أجزاء مرتبطة لأدنى للأرواح الحسية . حيث رأى أن هذه لأرواح نخلقت في جوانب المخ . وبالتالي فإن الذاكرة موجودة هناك . واعتقد جالينوس أن الهواء يتم امتصاصه داخل المخ ومزجه بالأرواح المعنوية وينسج عن هذا المزيج أرواح حيوانية تدفع لأسفل خلال الجمار العصبي . مما يمكن البشر من تجربة الإحساس

وقد لفت أفكاره بشأن الذاكرة الفصوص وتعاصب دور العبادة والتي كانت قد بدأت في ذلك في ممارستها تأثيرها الكبير . وأصبحت من مذاهب والتعاليم الأساسية . ونتيجة لذلك تم تحقيق تقدم كبير في هذا العصر بعد ١٥٠ عام . وأدت هذه الفصوص الفكرية إلى عاقبة بعض الفصوص العظيمة التي شكلتها لفلسفة والعلم . وهي القرن الرابع بعد الميلاد غرس رجل الدين وجسدين الفكرة التي تبناها دور العبادة . وسببته هي كون الذاكرة هي وظيفة الروح و أن مكن الروح هو المخ . ولم يسير إلى الجوانب لتشريحية لهذه الأفكار

ومنذ عهد حتى القرن السابع عشر . لم تكن هناك هربت انه محير ب ملحوظة . وحتى في القرن السابع عشر . فقد طغت بتعاليم رينذ هب على الأفكار الجديدة . حتى أن الفيلسوف الكبير والمفكر لعظم ذكرت تفكير أفكار جالينوس الأساسية على الرغم من أنه كان يعتقد أن الأرواح لحسبه ترس من عدة اعتنوبره على جرعت

خاصة من خلال المخ ، حتى تصل إلى حيث يمكن إثارة الذاكرة أو
تدعيمها ، وكلما كانت هذه الحركات واضحة ومحددة كان هناك
حسب اعتماده استعداد أكبر لتقبل هذه الأرواح الحسية . وقد نجح
هذه الطريقة في شرح أو تفسير تطور الذاكرة وما يعرف باسم آثار
الذاكرة . وهي عملية تغير في الجهاز العصبي لا تكون غير بدائية
حسبة العلم ، وتمكننا آثار الذاكرة من الاسترجاع

كان توماس هوبس أحد لفلاسفة العظماء الذين جاوروا التنوير . فقد
نشر وفكر فكرة الذاكرة . ولكنه قدم مساهمة بسيطة إلى ما قيل
من قبل . وتقبل أفكار أرسطو . ورفض التفسيرات غير الفيزيائية
للذاكرة . إلا أنه لم يحدد الطبيعة الحقيقية للذاكرة . ولم يبذل كذلك
في محاولة ذات قيمة . لتوضيح موقع الذاكرة بدقة أو بوصف
وينصح من نظريات مفكرى القرن السابع عشر أن التأثير المعوق
حاسبيوس ولدور العبدية كان عميق وعميق للغاية . فقد تميل كل
من المفكرين المعاصرين دون نقاش الأفكار لأولية بشأن الذاكرة

الفترة الانتقالية - القرن الثامن عشر

كان ديفيد هيرتلى من أوائل المفكرين الذين تأثروا بعصر النهضة
فكر نيوتن الذى ظهر خلال القرن الثامن عشر ، قام بتطوير
نظرية الاهتزازية للذاكرة ، فقد اقترح أن هناك هتزازات خاصة
بذاكرة في المخ . تبدأ قبل ميلاد الإنسان . وتتولى الأحاسيس
جديدة بتحفيف انبذبت لوجوده من حيث الدرجة ، والسوع ،
مكرر ، والاتجاه ، وبعد حدوث التأثير من جانب الأحاسيس
جديدة ، تعود انبذبت بسرعة إلى حالتها الطبيعية . ولكن إذا
مرت نفس الأحاسيس مرة أخرى ، تطلب الأمر وقت أطول لعودة
إلى حالتها الطبيعية . هذا التطور قد يؤدي في النهاية إلى بقاء الانبذبات على
حالتها لجديدة وتبدأ آثار الذاكرة في الظهور

من بين المفكرين العظماء الآخرين في هذا العصر كان " رنوتى "
ذى كان أول من ربط بين القوى الكهربائية ووظائف المخ . وكان
أول أنصار " بويست " الذى طور أفكار هيرتلى بالنسبة لمروبه لألياف
عصبية . فقد شعر أنه كلما زاد استخدام الأعصاب زادت قدرتها

حتى الاهتز بسهولة . وكلما تحسن حال الذكرة ، وكثرت أفكار
 ونسب الرجال أكثر تعقيداً من التي سيفيدها . وذلك لأنها تأثرت كثيراً
 بالتطورات في المجالات العلمية الخاصة بها ووضع تداخل الأفكار
 أساساً قوياً لبعض نظريات الذاكرة الحديثة

القرن التاسع عشر

مع تقدم العلم في أواخر القرن التاسع عشر حدثت بعض
 تطورات مهمة . فقد تم التخلص من العديد من الأفكار التي خرج
 بها سوفيون ومنذ العمل في مجال الذاكرة ليشمل علوم
 استيعابه في النهاية . وبلا رجعة رفض جورج بروشاسكا عالم
 النفس التشكي أفكاره العتيقة للأرواح الحسية على أساس أنها ليس
 لها أساس عملي وليس بها دس يؤيدها . فقد شعر أن تلك لمعرفة
 محسوسة القائمة جاءت من الكبر بشأن موقع الذاكرة في المخ
 مصيعة للوقت وذكر أن " لتحديد المراكز قد يكون ممكناً لكن ما
 بين أيدينا في هذه اللحظة ليس كافياً لجعل من هذه الفكرة مفيدة .
 فقد استغرق البحث عن تحديد منطقته مسؤوله عن وظيفة الذاكرة
 خمسين عاماً ولم يكن مجدياً . وهذه نظرية رئيسية أخرى في هذا
 الفرع خرج حليد بها بيير فلورنر عام نفس بنفس الذي حدث
 مرفوع لذكرك في كل جزء من أجزاء المخ . وذكر أن المخ بعض كوحده
 متكاملة . ولا يمكن اعتباره كفاعل بين الأجزاء الأوية

نظريات حديثة

بعد أن تقدم في التكنولوجيا وعلم المنهج بصورة بالغة
 التطورات التي حدثت في أبحاث الذاكرة في القرن العشرين . فقد
 جمع علماء النفس والمفكرون الآخرون في هذا المجال بقرين
 وبلا استثناء على أن الذاكرة تقع في مقدمة الدماغ . وهو ذلك الجزء
 الكبير من المخ الذي يعطي سطح قشرته حتى في يومنا هذا قبل
 لحديد الدقيق مناطق الذاكرة يمثل مهمه صعبه بأنه شأن يفهم
 لحيو بوطنته بذاكرة نفسها . فقد تطور تفكر الحان من علم هيرمان

سينجهاوس - في بداية هذا القرن والذي يتعلق بمنحنيات التعلم
«ننسين (انظر فصل ١١) - إلى نظريات معقدة

يمكن تقسيم النظرية والبحث إلى ثلاثة مجالات رئيسية تقريباً
لعمل على إقامة أساس بيوكيميائي للذاكرة . نظريات تقترح أنه لم
عد بالإمكان اعتبار لذاكرة كعملية واحدة ، لكن يجب تقسيمها إلى
قسم . وقد عمل الجراح الإكلينيكي وايلدر بينميد على إثارة مخ .
بدأ لبحث عن الأساس لبيوكيميائي للذاكرة في أواخر
الخمسينيات ، ويقترح هذه لنظرية أن الحمض النووي «رربي
(RN) - وهو حزي مركب يعمل كوسط كيميائي للذاكرة ، إنما
عدم مادة الحمض لنوى الرربي المنقوص لأكسجين (DNA) بإنتاجه
ما أنها هي مسئولة عن صفاتنا الوراثية ، فعلى سبيل المثال أنها
هي التي تحدد لون العينين ، وقد تم إجراء عدد من التجارب على
(RN) «يُدت فكرة أن له بالفعل علاقة كبيرة بالطريقة التي نتذكر
بها الأشياء ، ففي إحدى المرات عندما تم منح الحيوانات نماذج
عينة من التدريبات وُجد أن (RNA) موجود في خلايا معينة قد
عمر . وفوق ذلك أنه إذا توقف أو تغير إندجحه في جسم لحيوان ،
فهو يصبح عاجزاً عن التعلم أو التذكر

وُظهرت بحربه أكثر إثارة أنه عندما تم استخلاص (RNA) من
حد السرار وحمله في قر آخر ، تذكر أشياء لم يتعلمها من قبل .
من نعمها العز الأول في الوقت الذي تقدم فيه لبحث في هذه
، حية من الذاكرة . يقر وضعو النظريات الآخرون بأنه ينبغي علينا
موقف عن التأكيد على "الذاكرة" وأن نركز أكثر على دراسته
مساس "

ووجهة نظرهم هي أننا لا نتذكر بفكر ما ننسى ، وتشعر هذه
محرره لنظرية المردوجة للتذكر والنسيان . والتي تنص على أن هناك
رغب مختلفين من تذكر معلومات نوعاً طويلاً المدى وآخر قصير
مدى على سبيل مثال . ربما يكون قد انتبهك شعور مختلف حيال
تربيته التي تتذكر بها رقم هاتف أُملي عليك للنو والطريقة التي
ذكر بها رقم هاتفك . إن الموقف قصير المدى هو موقف نكون فيه
مذكر في "مع ولكن لم يتم إدراجه بصورة ملائمة بعد " من

السهل جداً نسيانها . أما فى الموقف بعيد المدى ، فإن الفكرة تم إدراجها وتخزينها تماماً . ويحتمل أنها ستظل فى المخ لسنين إن لم تبقى طوال الحياة .

كان دكتور وايلدر بينفيلد هو أول من أجرى بحثاً عن التحفيز المباشر للمخ . فبينما كان يقوم بإزالة جزء صغير من المخ ليحدد من نوبات الصرع كان عليه أولاً أن يزيل جزءاً من الجمجمة يقع فوق جانب المخ .

وقبل إجراء العملية أجرى تحفيزاً كهربياً نظامياً للمخ المفتوح . أما المريض الذى ظل محتفظاً بوعيه ، فقد حكى عن تجربته بعد كل تحفيز . وفى إحدى الحالات المبكرة قام بينفيلد بتحفيز الفص الصدغى للمخ . فقص المريض ذكرى جديدة لتجربة الطفولة . ووجد بينفيلد أنه ينتج عن تحفيز مناطق مختلفة من قشرة المخ سلسلة من الاستجابات . لكن تحفيز الفص الصدغى هو وحده الذى يؤدي إلى سرد تجارب متكاملة وذات معنى . وهذه التجارب غالباً ما تكون كاملة من حيث أنها تتضمن عند تذكرها اللون . والصوت . والحركة والمحتوى العاطفى للتجارب الأصلية .

والحقيقة ذات الأهمية الخاصة فى هذه الدراسات أن بعض الذكريات التى قام بتحفيزها كهربياً لم تكن متاحة فى حالة التذكر الطبيعى . ناهيك عن أن التجارب المحفزة تبدو أكثر دقة وتحديداً من تلك التى يتذكرها الإنسان وهو فى وعيه الطبيعى . الأمر الذى يغلب أن يكون مبدأ عاماً . ولقد كان يعتقد أن المخ يسجل كل ما ينفث انتباهه الواعى إليه . وأن هذا السجل دائم بصفة أساسية . على الرغم من أنه قد يتم "نسيانه" فى حياتنا اليومية .

ومؤخراً جداً . عاد واضعو النظريات إلى افتراض يشبه افتراض فلاورنز والذى يقترحون فيه أن كل جزء من أجزاء المخ يتضمن كل الذكريات . وهذا النموذج قائم على الصورة الهولوجرافية . وبمعنى أبسط . فإن شريحة الصورة الهولوجرافية هى قطعة زجاجية . تنسخ صورة طيفية ثلاثية الأبعاد إذا ما مر خلالها شعاعان من الليزر بزاوية مناسبة . وأحد الأمور المذهلة بشأن هذه الشريحة التصويرية أنك إذا ما كسرتها إلى ١٠٠ جزء . وأخذت أحد تلك الأجزاء وسلطت عليها

نصفى المخ بسدو وأن له قدرة كامنه على القيام بالسلسلة الكاملة لمهارت القشرة لمخية ،

وقد كان يعتقد في بداية الأمر أن هذه مهارات - التي نعرف الآن أنه يمكن عزوها إلى القشرة المخية كاملة - تنقسم في نصفى المخ الأيسر والأيمن بالطريقة التالية

الجانب الأيسر من قشرة مخية يعمل بالطريقة الآتية

- ١ منطق
- ٢ كلمات
- ٣ قوائم
- ٤ العدد
- ٥ تسلسل
- ٦ رسم تخطيطي
- ٧ تحليل

وسئل فإن الجانب الأيمن من القشرة مخية يتعامل مع الوظائف الذهنية التالية

- ١ الإيقاع
- ٢ الخيال
- ٣ حلم اليقظة
- ٤ الألوان
- ٥ الأبعاد
- ٦ الإدراك الفراغى
- ٧ الصورة الكاملة



هذا هو شكل بطريقة بسيطة جدا رسم كما تم تصويره بالأشعة السينية حيث
تصوير من كيف الأيسر لذا فقد ظهر النصف الخفي الأيسر بأكمله إذا فأت
و النصف الأيسر من القشر مخيه التي تتعامل مع الوظائف الذهنية المعنوية .
التي والأعوان والأعداد والمسلسل وتترسم محصية ولحسين من جانب
من من عشرة مخية والذي يمكن أن يرى الجزء الخفي منه فقط . فيتعامل مع
مع والخمار وحلم البعثة والذئب والأبعاد والإدراك الفرائض والصورة الكمية

وقد وجد سبري وآخرون أنه كلما استخدم الناس كلا الجانبين
محيط ، أفاد استخدام أحد الجانبين الجانب الآخر ، على سبيل
ال . وجد أن دراسة الموسيقى تساعد في دراسة الرياضيات وأن
اسة للإيقاع تساعد في دراسة لغات . ودراسة اللغات تساعد في
اسة تعلم الإيقاعات الجسدية . ودراسة الأبعاد تساعد في دراسة
بعضيات التي تعين على تصور الأبعاد ، وهكذا ، فقد وجد
س أنه كلما استخدم الإنسان هذه المجالات أصبحت ذاكرته بأكملها
اسة . وأصبحت العملية برمتها أكثر إمتداد

الخلاصة

لا يهم ما تعلمته ، فبمكان ما بداخلك تكمن كل قدرة من هذه القدرات ، وهي ببساطة تترقب منك أن تخرجها

المبادئ السرية التي تقوم عليها

الذاكرة الخارقة

نظرة عامة

- مبادئ الذاكرة
- الألفاظ الدلالية الذاكرة النصورية

قدس الإغريق الذاكرة . وأصلعوا عليها "منيمو ساين" وهو اسم مشتق من كلمة أساليب تقوية لذاكرة Mnemonics " والتي تعبر عن تقنياتها . كذلك لتي تونك أن تتعلمها

في عصور الإغريق ولرومان . اعتد أعضاء مجلس الشيوخ على أساليب تقوية الذاكرة بهدف التأثير على السياسيين حريين ولعممة . وذلك من خلال قدراتهم الحارقة على التعلم . كما تمكن الرومان . من خلال تلك الأساليب لفسطائيه سبطه . من تذكر آلاف الوحدت وم به من إحصائيات تتعلق سر طوريتهم تماماً . وكذلك أصبحوا حكام زمانهم

بفعل أن تدرك الانهيار النفسي لوظائف التركيبات لبحائية . كن سرف قد توصلوا قديم إلى أن ثمة مبادئ أساسيين يكملان بنا دكرة

بـ . ألا وهما

التخيل

الاتصال

إن معظمنا - في الوقت الحالى - لا يهتمون باستغلال قدرتهم على التخيل ، فهم يكتفون فقط بمعرفة القليل حول طبيعة الصلات لذهنية ، فى حين شدد لإغريق على ديك اميدأين الخصين بوظائف الذهن ، كم أنهم أفسحوا لنا المجال لتطويع تلك التفنيات فإذا أردت تذكر أى شىء مثلاً ، يدعى عليك ربط ذلك الشىء بأحر معلوم لديك أو بصفة معينة (ستوفر لك أنظمة الذاكرة بالكتاب تلك المفردات السهلة التذكر) مطلقا لخيلك العنان أثناء تلك العملية

مبادئ الذاكرة

إن المبادئ التي وضعها الإغريق لصمن ذاكرة مثالية تتدسب والمعلومات التي تم التوصل إليها مؤخرا حول اللحاء الأيمن والأيسر ، إذ توصلوا إلى أنه حتى تتمتع بذاكرة جيدة ، لابد لك من الاسماعة بالأوجه المختلفة للذهن سيتم تحديد تلك المبادئ بالفصل التالى وكى تتمتع بها ، لابد من تصميم الأحد عشر مدأ التالية بمنصورك الذهني المتصور ، والتي يسهل تذكرها عند اختصارها فى أحرف أولى

١ . الإحساس المتزامن / الحواس

يشير ذلك الاصطلاح إلى تدخل الحواس ، حيث إن أغلبية من يتمتعون بذاكرة جيدة وغيرهم ممن ينبعون أساليب تقوية الذاكرة تتزايد حدة حواسهم ومن ثم يقومون بحلطها بهدف التذكر والاسترجاع . لذا فمن الضروري زيادة حدة الحواس والتدرب عليها من أجل تنمية الذاكرة

(أ) البصر	(هـ) اللمس
(ب) السمع	(و) إحساس حركى والشعور
(ج) الشم	بوضع الجسم وتحركه فى حيزما
(د) الذوق	

٧ * الأرقام

إن الترقيم يصفى مزيداً من الفعلية والخصوصية على مبدأ الترتيب والتتابع

٨ * الرمزية

إن استبدال مفردة غنية بالمعاني بمفهوم مجرد ممل يزيد من مكانية التذكر. وكذلك الاستعانة بالرموز التقليدية . مثل .شارة لتوقف أو مصباح الإضاءة

٩ * اللون

كلب سنحت لك الفرصة . استعن بكافة ألوان الطيف (لمغايره/الساطعة) حتى تصفى مزيداً من الإثارة على أفكارك وبالتالي يسهر تذكرها .

١٠ * الترتيب و/ أو التتابع

يتوى الترتيب والتتابع . بالإضافة إلى بعض الأسر لأخرى . إتاحة مرجع هوري على نطاق واسع . ويزيد كذلك من احتمايه الدخول العشوائي لأية معلومت بالمش . أمثال الترتيب من لصغير إلى الكبير . وتآلف مجموعات الألوان . والتصنيف تبعاً للطبقة . والمجموعة المرتبية

١١ * مفردات إيجابية

في أبيع المواقف إيجابية وإرصاء . ستجد مفردات في وضع أفضل للتذكر . حيث إنها تحمل لعق على استعادتها . ولكن ثمة مفردات سلبية بعقلها العقل . حتى وإن طبقت كافة المبادئ السالف ذكرها . أو كانت سهلة التذكر . وذلك لاستنكره مفهوم استعادتها

١٢ . المبالغة

بالغ في سعة مفرداتك (كبيرة أو صغيرة) وكذلك شكها وطريقة
منها . وبالتالى يتحقق لك الذكر

يتحقق لك حفظ مبادئ الذاكرة الأساسية
عند اختصار أحرفها الأولى ؛ حيث إنها
تخرجك من نطاق ذاكرتك الضيقة .

مقتطفات

العقل

الفاظ دلالية تذكيرية تصويرية

وحد لفظة دلالية بكل نظام ذكرى على حدة . وهى بمثابة لفظة
لم تذكرية تعتمد عليها باقى المفردات التى ترغب فى تذكرها ،
تسم تصميمها لتكبر لفظة تصويرية لا بد أن تسفر عن صورة م
من من يتبع نظام الذاكرة ، وهكذا جاء اسم "لفظة تذكيرية
تصويرية"

سماء اللغة

أثناء دراستك لأنظمة تقوية الذاكرة السفطائية التى سيتم تناولها
الأسول التالية ، ستدرك أهمية تثبيتك من احتواء الصور التى وضعتها
هيك على المفردات التى ترغب فى تذكرها ، وأن تكبر تلك
مفردات بدورها متصلة بصور دلالية تذكيرية ، كما إن الصلات بين
نظام الذاكرة والأمور التى ترغب فى تذكرها لا بد وأن تكون
م . ونقية ، وبسيطة بقدر الإمكان

يمكن تحقيق ذلك باتبع الآتى

١ إسقاط الأشياء معاً .

٢ إصاق الأشياء معاً

- ٣ رص الأشياء فوق بعضها البعض
- ٤ رص الأشياء أسفل بعضها البعض
- ٥ وضع الأشياء داخل بعضها البعض
- ٦ تبادل موضع الأشياء.
- ٧ استحداث مواضع جديدة للأشياء
- ٨ نسخها في نسق واحد
- ٩ تعليقها مع
- ١٠ استنطاق لأشياء
- ١١ حثها على الرقص
- ١٢ جعلها تتوافق في اللون والرائحة والأداء

يتضح لك الآن أن الأنظمة التي استفاد منها الإغريق ، والتي تم نجاحها طيلة ٢٠٠٠ عام وكانت مجرد أساليب حيالية ، عتمدت جميعها على السج الذي يسير عليه وظائف لعقل البشري حيث انهم اهتموا بأهميه الألفاظ ، واسرنيب والتدبع ، والفرهم وليس نعرف الآن بوضوح البحاء الأيسر ، أما لنخيل ، ولون ، ولإيقاع ، ولأبعاد ، واحلام البقعه ، فتعرف حاليا بوظائف اللحاء الأيمن فبدأ طبقت مبادئ وأساليب تقوية لذكورة ، ولتحسين فقط من كفاءة ذاكرتك بالموضع المحددة بالكتاب ، بل سيسمو إبداعك أبدا ، وبالنسبة تزيد سرعة وظائف لدهن واستيعابه للمعلومات بنفس الكفاءة ، ومن ثم سكر تركيب جديدا من اللحاء لأيمن ولأيسر لمحك

الخلاصة

ستتقن الفصول الدالية من طرق لأنظمة السسطة إلى أخرى كثير غدا بحوى خرائط ذهنيه - وهي نواة أساليب تقوية الذاكرة - التي يمكن من سكر آلاف الموحداث - ومن ثم يتمكن من الاحتفاظ بنتاج هذه السى ستحفظها - إن يسعرض لفصل الأخير كيفية الاحتفاظ بذكرى شيء م فترة طويلة من الزمن

نظام الرابطة



نظرة عامة

- اختبار نظام الرابطة للذاكرة

سوف تلاحظ بنفسك في هذا الفصل أنه يمكن أن تتحسن ذاكرتك وسوف تطلق من خلال ذلك العنار لقوى الخيال والإبداع لديك

نظام الرابطة هو أفضل أنظمة الذاكرة . وسوف يمنحك الأساس الذي تتمكن من خلاله من جعل التعلم - وهو أكثر الأنظمة تقدماً - عادة هي السهولة ، ويستخدم لتذكر قوائم قصيرة من البنود . مثل قوائم تسوق ، حيث يتم ربط كل بند في هذه القائمة بالبنء الذى يليه ، وأثناء استخدام هذا النظام ، سوف تعتمد على اثنى عشر مبدأ من مبادئ الذاكرة

الحسية

الحركة

الربط

الطبيعة لجنسية

روح لدعاية

الخيال

الرقم

الرمزية

اللون

الترتيب / أو التسلسل

الصور الإيجابية

المباغة

وسوف تستعين كذلك بالحواس الست

لتذوق

اللمس

الشم

النظر

السمع

السجع / الإيقاع

ومن خلال استخدام كل هذه اإبادئ والمهارات ، سوف تكون
مدرب على العلاقة الانبثامكية بين قصى المآ لأيمن والأيسر ، وبين
حواسك ، مما يزيد القدرة الكلية بذهبك تخير ، عى سبيل المثال ،
أنه قد طلب منك لقيم بالتسوق بشراء لأشياء النالية

ملعقة تقديم فضية

سنة أكواب للشرب

موز

صابون نقى

بيص

مسحوق غسيل

حيط تنظيف لأسنان

خبير قمح

طعاطم

ورد

بدلاً من البحث فى كل مكان عن قطع الورق الصغيرة (فكل
شخص لابد وأنه رأى أشخاصاً يبحثون ببأس فى كل جيبهم على
قطع الورق الصغيرة المكتوب عليها قائمة التسوق أو قد يكون هو

حميا قد فعل ذلك بنفسه) أو محاولة تذكر كل بند في قائمة
سواء من خلال «تكرار أو نسيان» على الأقل - شينين أو ثلاثة في
مرة . يمكنك بساطة تطبيق مبادئ الذاكرة كما يلي

تخيل نفسك خارجاً من الباب لأمامي مؤبداً بأنهم أكثر حير
دارن ثارده للدهشة . إذ يمكنك بفعل أضخم ملعقة تقديم فصيحة ،
سواء باستدث . بحيث تشعر وتتذوق لمعدن وهو في فمك

وعند منتهى الناحية الأخرى من الملعقة هناك ستة أكواب
يستولية غاية في لجمال والروعة . تعكس ضوء اشمس على
سبل . مما يؤدي إلى إلهار العبير . أثناء نضرك بمنعة ودهشة
سواء كيف يمكنك أن نسمع صوت اهتزاز الأكواب فوق معمة
سواء . وأثناء خروجك إلى الطريق نعام نعتثر في أعظم نمر سوز
ب اللون لأصغر وابني

ويكن بما أنت ماهر جداً في لعبة لسوز . فقد يمكنك بـكاد
سواء يمكنك بثقه وتتحدى السقوط . وبما أنك قد قمت بدفع فمك
حقيق «سوارن اسطلوب» . نجد أنك حين وضعتها كان ذلك على قطعة
«صابون النقي» على أن ما حدث كان يعوق قدرتك . فهو أمر لا
ب اسبطره عليه . لذا فقد اخنل نوارتك لتسقط على كومه من
سواء . ومع سقوطك على البيض تسمع صوته وهو يتكسر تحب
سواء كما يمكنك كذلك رؤيه الصفار والبيض والشعور بملايسك وقد
سواء وتسخت

ومن خلال استخدام قدرات التخيل لديك للمبالغه في كل شيء .
ب نرى الوقت قصيرا . ونصور أنك عدت الى المنزل خلال ثـسعين
ب وبدل ملايسك وفهم بعملها باستخدام مسحوق عسرين شديد
ب وسبب ذلك . فأنت لا سود بـطبع لخروج من المنزل مره
حـرى . ولكنك مضطر . بدأ فأنت تحب نفسك بانحاد اسوق من
حـلال حين متين مصنوع من ملايين من خيوط نظيف لأسدن وطرفه
ب بوط بالصيدية بنهاية السوق

وتنسم رائحه ذكية أثناء سيرك لخبر طازج من لقمح لحالص
حين نفسك وأنت تسير خلف لرائحه يبيعها ويفكر في طعمه لرائع
ب . وأثناء دخولك إلى المحبز تلاحظ ما يشير دهشتك وهو أن كل

أرغفة المخنز لموضوعة على أرفف المخبر محشوة بالطمص الحمراء الطرزجة

وأشدّ خروجك من المخنز . وأنت تمصعهما تشعر بسعادة شديدة
تجعلك على الفور تفكر في شراء الورد ، فتدلف إلى محل الورد
القريب ، الذي لا يبيع سوى الورد الحمراء ، فتشترى باقة جميلة
منها . وتشعر بسعادة غامرة وأنت ترى حمرة الورد الجميلة . وتشم
رائحته الفواحة وتحس بشوكة يغرأ أصبعك .

لقد انتهيت الآن من قراءة هذا المشهد الخيالي . فلتغمض عينيك
وترجع بالذاكرة إلى صورة المشهد الخيالي الذي انتهيت منه لنوك إذا
كنت تعتقد أن بإمكانك بالفعل تذكر لبيود العشرة الموجودة بقائمة
النسوق . فانتقل في الحال إلى الصفحة القادمة وقم بملء الفراغات
بالأجوبة المطلوبة ، ولكن لو لم تكن قد تمكنت من تدمير الأشياء
العشرة بشكل صحيح . فارجع إلى بداية الفصل وقم بقراءته مرة
أخرى . وحاول تخيل الصور في ذهنك بشكل صحيح بتسلسل
الأحداث والأشياء . ثم انتقل إلى الصفحة التالية وابدأ في ملء
الفراغات

اختبار الذاكرة

قم هنا بملء الفراغات باستخدام الينود العشرة بقائمة النسوق

إذا نَحَب في تذكُر سعة أشياء أو كثر ، فقد أحرزت بالفعر
سحة ممتدة وحفقت تقدماً في مجل الذاكرة والقدرة على
السترجاع ، كما أنك استخدمت الآن المفاتيح الرئيسية لاستغلال
حدوت والعدرات غير المحدودة للعقل البشري



الخلاصة

قم بالتدريب على استخدام نظام الرابطة على قائمتين من
مكارك ، وتأكد أنك تستعين بمبادئ اذاكرة من خلال تذكرك أنه
سب كنت مبدعاً ومطلقاً العنار لخيلك ، كنت أفصل كثيراً
عندم تنتهي من التدريب على نظام الرابطة انمقر إلى
العصل التالي

نظام العدد والشكل

في الفصل الخامس تعلمت نظام الربط ، لدى قمت فيه بتطبيق جميع مبادئ الذاكرة باستثناء العدد والترتيب. الآن سنتفصّل إلى أول أنظمة ذاكرة الربط بين الشيء والعدد

ونظام ذاكرة لربط بين الشيء والعدد يختلف عن نظام الربط في أنه يستخدم قائمة خاصه بصور لذاكرة الرئيسية التي لا تتغير أبداً، والتي يمكن أن نربط بينها وبين أي شيء نرغب في تذكره، ويشبه إلى حد كبير حُرانة الملابس الحاوية لعدد معين من حمالات الثياب التي يمكنك أن تُعلق عليها ملابسك، والتي لا تتغير أبداً ، ولكن الملابس التي نعقها عليها هي التي تتغير بشكل لا نهائي في نظام الشكل والعدد الذي تذولده كأول أنظمة الربط بين الشيء والعدد نجد أنهم يمثلان حمالات الثياب والأشياء التي نرغب أن نتذكرها تمثل الملابس التي تُعلو عليها ، وهذا النظام نظام سهل يستخدم الأعداد من ١ إلى ١٠ فقط

إن أفضل نظم هو النظام الذي ستبتكره بنفسك ، وليس لدى يُقدم إليك . وذلك لكون الأذهن متباينة إلى حد كبير ، والصلات والروابط والصور التي قد تكون في ذهنك ستختلف بصفة عامة عن تلك التي في ذهني وفي أذهن الآخرين، فذلك التي تستقيها من خيالك الحلاق ستدوم لفترة أطول وتكون فعالة أكثر من التي يتم

سها هي دهنك . ومن ثم فإشرح لك كيف يمكنك بضبط أن تُقيم
بما وأعطيك أمثلة عن كيفية استخدامه عملياً
في نظام الشكل ولعدد م عليك إلا أن تُفكر في صور لكر عدد
الأعداد من ١ إلى ١٠ بحيث تذكرك الصورة بالعدد ، لأن لكلهم
الشكل على سبيل لمثل ، ولجعل مهمتك أسهل قليلاً نجد أن
الخدمة الرئيسية لذاكرة الشكل والعدد ، والتي يستخدمها معظم الناس
عدد (2) هي الأوزة لأن العدد يشبهها في شكلها ، وأيضاً لأنها
سحة حية رائعة منه



في نظام شكل و عدد . فإن الصور التي يشبه العدد يتم استخدامها كحالات
الثوب أو كالحصيف لربط بينها وبين الأشياء التي نريد تذكرها على سبيل
لمثل . الصورة الرئيسية شائعة للعدد 2 هي لأوزة

أمامك في الصفحة التالية قائمة بالأعداد من ١ إلى ١٠ ويجب أن
كر عدد فراغ كي تدور فيه كل الكلمات التي تعتقد أنها تصور شكل
لا عدد على أفضل ما يكون ، حاول عندما تنتقي الكلمات أن نؤكد
من أنها صور تسر النظر إليها ، فيها من أصوات كثيرة جيدة وقدرة
رئيسية على التخيل . وينبغي أن تكون هذه الصور من النوعية التي
حكمتك من الربط بينها وبين الأشياء التي ترغب في تذكرها بسهولة
ديسر باستخدام SMASHIN SCOPE الموجود في ذاكرتك

وها هي أمثلة متعددة

- ١ - فرشاة الرسم، قُطْب، قلم رصاص، قلم حاف، قشة، شمعة
- ٢ - أوزة، بطة
- ٣ - قلب، صدر، لُغد، وراء، تل خُلدى
- ٤ - يخت، طاولة، كرسي
- ٥ - شعر، صنج وطبل، امرأة حامس
- ٦ - خرطوم فيل، ندى حولف، ثمر الكرز، أنوب
- ٧ - منحدر صخري، خيط الصيد، بومرنج (من أنواع الخشب)
- ٨ - الإنسان الثلجى، كعكة محلاة، الساعة الرملية، امرأة جميلة
- ٩ - بالون وعصا، مضرب نثر، فرج الصفدع، راية
- ١٠ - كرة ومضرب، لوريل وهاردى

امنح نفسك م لا يزيد على عشر دقائق لإنهاء القائمة من ١ إلى ١٠ ، وحتى إذا وجدت بعض الأعداد صعبة فلا تقلق ، فقط ادرسها جيداً

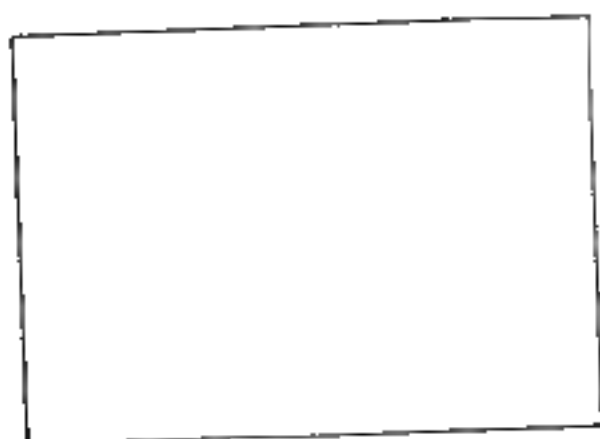
العدد اختر كلمات ذاكرة الشكل والعدد الخاصة بك

_____	١
_____	٢
_____	٣
_____	٤
_____	٥
_____	٦
_____	٧
_____	٨
_____	٩
_____	١٠

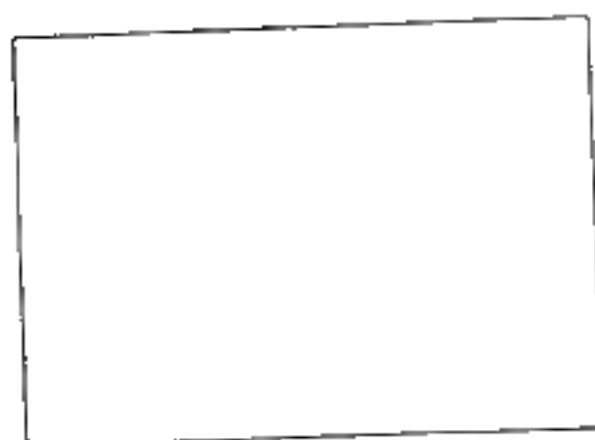
الآن وقد خرجت بالعديد من صور العدد الخاصة بك ، رأيت
 من الاقتراحات ينبغي عليك اختيار صورة الذاكرة الرئيسية للشكر
 اعدد لكل عدد ، والتي هي أفضل صورة بالنسبة لك

عندما تنتهي من ذلك ، ارسم في الوجه الآخر للصفحة الصورة
 نسبة لكل عدد من وجهة نظرك (لا تجعل الإحباط يسيطر عليك
 رأيت أنك لست بارعاً في الرسم ، فعقلك اسليم يحتاج إلى
 تدريب) كلف استخدمت الألوان أكثر في الصور كان أفضل

في نهاية هذه الفقرة عليك أن تغلق عينيك وتختبر نفسك بأن تمر
 ذهنك مروراً سريعاً على الأعداد من ١ إلى ١٠ بالترتيب عندما تصل
 ، كن عدد اربط ذهنياً بينه وبين صورة الذاكرة - الرئيسية لشكل
 ، عدد والتي اخترتها ورسمتها مستخدماً مبادئ الذاكرة خاصة المبالغة
 ، صوت وحركة تأكد من أنك ترى بالفعل الصور على شاشة الفيديو
 حملي عينيك امغلقتين أو تسمعها ، أو تتذوقها ، أو تشمها عندما
 ينهي من هذا التدريب ألق نظرة سريعة على الأعداد بالترتيب
 معلوب رابط بينها وبين الكلمة التي اخترتها ، ومطبقاً مبادئ الذاكرة
 حدث . ثم اختر أعداداً بصورة عشوائية وبأقصى سرعة ممكنة لترى
 مدى السرعة التي ترد بها الصور إلى الذهن ، وفي النهاية اعكس
 العملية برمجتها باستعراض الصور على شاشة الفيديو الداخلية الخاصة
 بك . لتتبين لمرعة التي يمكنك أن تربك بها بين الأعداد الرئيسية
 و لصور "جر هذا التدريب الآن



١



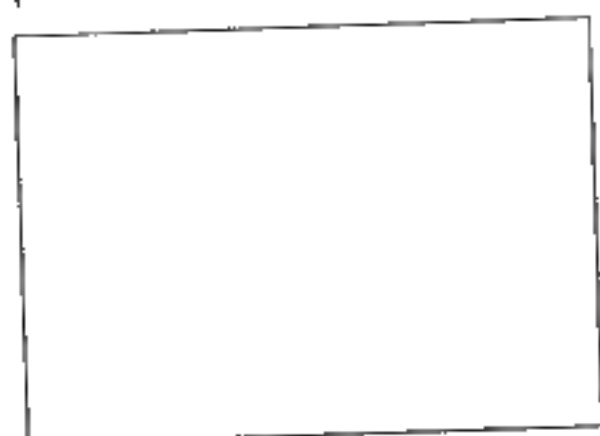
٢



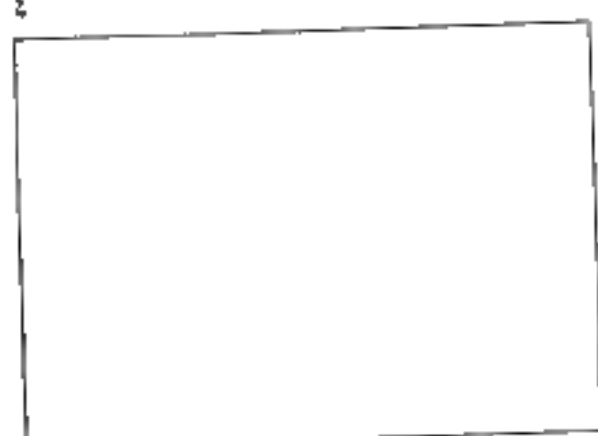
٣



٤



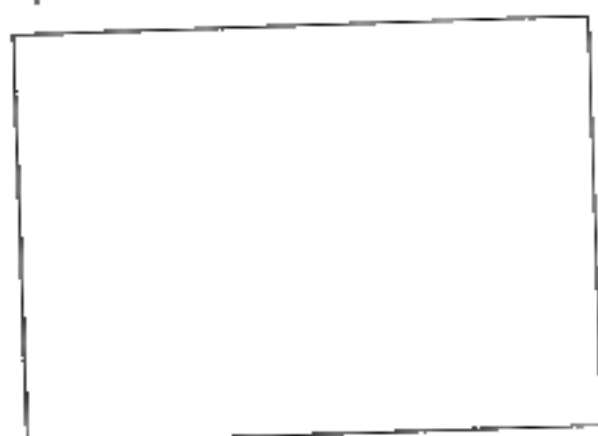
٥



٦



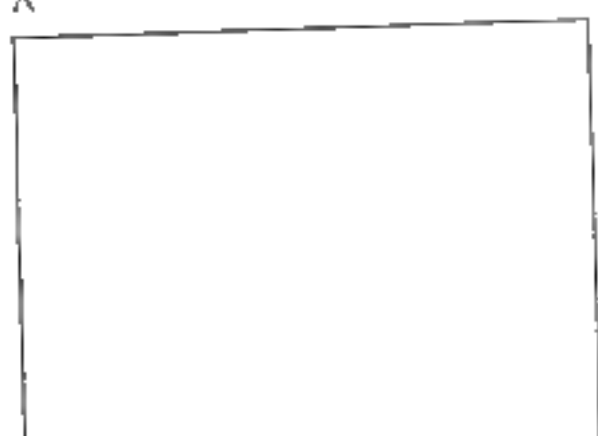
٧



٨



٩



١٠

ن ما فمت به بعد بالعين عملاً رائعاً يعجز معظم الناس عن
تدبره بعد وصفت في ذهنك وخيالك احلاق نظام سنكون قادرا
على استخدامه طول حياتك بجمع بين مزايا كلا الجانبين الأيمن
واليسار معاً.

واستخدام هذا لنظام سهل وممتع ويتضمن الوظائف الرئيسية
كـ الربط والاتصال والتحليل على سبيل المثال ، إذا كنت
تدبر عشرة أشياء وترغب في أن تذكرها لكن ليس باستخدام
نظام كما في الفصل السابق ، بل باستخدام الترتيب العددي - سواء
الترتيب العددي المقلوب أو لترتيب العددي العشوائي . فإن
نظام الشكل والعدد سيحول العملية برمتها سهلة

١ سمفونية	٦ شروق شمس
٢ صلاة	٧ قصيدة التفاح
٣ بطيخ	٨ زهور نبات مشرة
٤ بركان	٩ سمينة فضاء
٥ درجة بخارية	١٠ حفل قمع

كي تذكر هذه الأشياء بأي ترتيب . كن ما عليك فعله هو ن
ربط بينها وبين ما يلائمها من الذاكرة الرئيسية لشكر والعدد . وكف
هو الحال في نظام الربط وجميع أنظمة بذاكرة ، ينبغي تطبيق مبادئ
بذاكرة على كل ما يفيدك ، وكلما كنت خصب الخيال كان أفضل
النتيجة ثلاث دقائق فقط لإنهاء استظهارك لتلك الأشياء عشرة
مستحدث نظام لشكر والعدد . ثم دور لإجابات أسفـ دور كلا من
كميات صور لشكر والعدد والأشياء التي طلبت منك تذكرها مفرقة
بالأعداد الملائمة بها إذا كنت تشعر بالهبة فبدأ الآن . أما إذا كنت لا
تتبع بالثقة فقد يكون من المفيد لك أن تقرأ الأمثلة الآتية

كلمة لشكل والعدد الشيء

_____	_____	٢
_____	_____	٣
_____	_____	٤
_____	_____	٥
_____	_____	٦
_____	_____	٧
_____	_____	٨
_____	_____	٩
_____	_____	١٠

كثير المؤلا، الذين قد يجدون صعوبة في هذا الترتيب .
 فيها هي امثلة للطرق المختلفة التي يمكنك ان تربط بها بين الأشياء
 لعدد التي تستطيعه وصور ذاكرة الرئيسية للشكل والعدد



١ بالنسبة لمصنفونية فيك قد تخيل موسيقرا يعود الفرفه
 اموسيقية بهرشاة رسم ضخمة وبطريقة عصبية وشرش دهان
 الرسم على معظم لموسيقين ، أو قد تخيل عراقي الكبار
 يعرفون على آلاتهم بعشه ويا كل ما تحيله . فيه يحب
 تطبق مددي الذاكرة

٢ صلاة في كلمة مجردة هب فرائص (اعينها) حاضري بأنه
 يصعب سبصار بكلمات المجردة . فاستخدم تقنيات
 الذكر الملائمة سنكشف أو ربما تكون قد كشفت بالفعل
 أن هذا الكلام غير صحيح . إن كل ما عليك فعله هو أن

تنخير لاسم ، مجرد في شكر مموس ، فقد تنخير أوزة أو
بطة وجندحاه مرفوعان كليدين في لصلاة

٣ سهل ١

٤ قد تتحيل بركات هائل في المحيط ، وهذا البركان ينفجر
بشدة تحت يختك مطلقاً صوتاً وقوة شديدين ، الأمر الذي
يحمل اليخب يرتفع وينخفض فوق سطح الماء ، أو قد
تتحيل مركب متصل في الحجم حتى يصبح صغيراً جداً
لدرجة تمكه من الاستقرار على كرسي كنت على وشك
الجلوس عليه (قد تشعر بهذا بالتأكيد) أو تنخير طولة
ضخمة للغاية ، تسد فوهة البركن

٥ خطاف ضخمة ينز من لسماء ويرفعك أنت ودراجتك
لبحارية فوق الطريق الذي كنت نطلق عليه بسرعة
وثقة ، أو أنك قد تقود دراجتك لبحارية إلى
محل آلات الموسيقى وتصطم بالصنح ولطير
محدثاً ضوضاء هائلة ، أو أن النى تقود الدرجة ببحارية
مرّة حامل ضخمة لحجم

٦ تتروق الشمس قد يتدفق من خرطوم الفيس ، أو أنك قد
تأخذ في ركل نادى لجولف في الهواء على نحو متكرر
فيقع في شرك أشعة الشمس وتجذبه اشمس نحوهم ، أو أن
شعاع لشمس يخترو ثمرة الكريز كأشعة الليزر ، مما
يجعلها هائلة الحجم أمام عينيك وتتخلل فراقها بسما
تقضمها والعصير يسيل على ذهنك

٧ منحدر صخري يتكور برمته من فطيرة التفاح ، أو أن
خيط الصيد بدلاً من أن يمسك بسمكة يمسك بفطيرة تفاح
رائعة ، أو أن اليمريج قد يطير في لعشاء وبحول إلى فطيرة
في حجم الجبن ولا يعود ، بل يبعث لك بالروائح الطيبة
لفطيرة والقشرة الخارجية لها

٨ قد يكون الرجل الثلحي مزيماً تماماً بزهور رائعة ورديه
للون ، أو أن لساعة الرملية بدلاً من أن تطلعك على الوقت
يسقط حبات ارمال تطلعك عليه يسقط زهور منذهبه في

الصغر . أو ان امرأتك لجميلة تسير بطريفة مثيرة وسط
حقول لا نهية لها من الزهور . تصر إلى خصرها

٩ - قد يكون بإمكانك أن نجعل سفينة الفضاء مناهية في

الصغر حتى تصر إلى حجم العصا أو البالون أو جعلها
أصغر من ذلك . بحيث تصر إلى حجم الحيوان

امنى الرئيسى الذى يوشك على تلقيح بويضة .
أو تتخبر سفينة الفضاء . وهى تعبر العلاف

الأرضى وهى مقدمتها راية ضخمة

١٠ - إنك نشعر بصدمة حيال مضربك عندما يتصدع وهو يضرب

الكرة . وترى الكرة وهى تعبر حقول لا نهائية من القمح

الذهبي الجميل والذى يتموح بصورة منواتره . أو أنت

تتحير لوريل وهاردى وهما يؤديان دور رجلين خبه فى

بحبو وبترنحال وهما يجدران حقول لا نهائية من

القمح

وهذه بالطبع أمثلة فقط أوردتها للإشارة الى نوع المبالغة والتحيز

والحسية ولفكر المسع . الذى هو ضرورى لإقامة رويط الذاكرة أكثر

وعليه وكما هو محل بالنسبة لنظم لربط فيه من الضرورى .

بدر على هذا النظام بمفردك أنصحك بأن تجرى لنفسك احبباً

وحدا على الاقر قبل أن تنتقل للفصل الذى

من أفضل الطرق بغير هذا أن نختر نفسك مع أفراد أسرنا

و صدقك اطلب منهم أن يكونوا قائمة من أى عشرة أشياء وأن

يفرأوه عليك مع توقف قدره من خمس إلى عشر ثونى بين اشئ .

والأخر . وهى الملحظة التى يذكرون فيها الشئ الذى يستظيره

لكر هي لأرسلت التحفلة غير المعتادة البابضة بالحياة والباع

فبها . وفهم بمرس لصور على الشاشة الداخية وقوها كلما تقدمت .

وسوف تدهشكم السهولة التى يمكنك أن تتذكر بها الأشياء .

وتدهشون أكثر عندما يكون فاراً على تكرار هذه الأشياء بمرس

مشوئى ومعكوس



١- ندرج إداما حسط بير ف محتويه القوائم لسبعة وعشرون
٢- فكك ذكرنا هي بداية لفصل يمكن تشبيه نظام الربط بين
٣- والعدد بحملات الثياب ، ويمكن ببساطة أن ترفع معطفا
٤- وتضع مكانه آخر

٥- نفس ادلى ساعرض لنظام آخر قائم على الأعداد من ١ إلى
٦- ذلك نظم الساعم بين الشيء والعدد ، ويمكن الربط بين هذين
٧- من ليسنى س أن تذكر عشرين شيئا بنفس السهولة التي
٨- بها عشرة لوك في الفصول اللاحقة ستناول أنظمة أكثر
٩- تسمح لك بتحرير قوائم تحتوى على أشياء تصل إلى الآلاف .
١٠- مع هذه الأنظمة للذاكرة طويلة المدى ، والأشياء التي ترصد في
١١- حدودها لحدود طويلة من الزمن . كما ينصح باستخدام نظم
١٢- والعدد التي تعلمه لوك ونظام لتعالم بين الشيء والعدد لدى
١٣- على تعلمه من عرض الذاكرة قصيرة المدى ، تلك الأشياء التي
١٤- في نذكرها لعدة ساعات فقط

الخلاصة

١- منح نفسك ما يقرب من يوم ، كي تصبح ماهرة في استخدام
٢- تلك التي تعلمتها حتى الآن فتر أن تطرق إلى الفصل القادم

نظام التناغم بين

الشيء والعدد

نظرة عامة

- اختبار ذاكرة الشكر والعدد والتناغم بين الشيء والعدد

سنجد أنه من السهل تعلم نظام التناغم بين الشيء والعدد بصفة خاصة ، وذلك لأنه يتطابق مع نظام الشكر والعدد من حيث المبدأ

وطبقاً له . فإنه يمكن استخدامه أيضاً لتذكر فوئم قصيرة نحاج إلى تخزينها في مخك فقط لفترة قصيرة

في نظام تناغم الشيء والعدد كما هو الحال من قبل فإنك ستستخدم الأعداد من ١ إلى ١٠ وبداً من أن يكون لديك صور رئيسية مدكرة تشبه شكل العدد ، فإنك ستبتكر صوراً رئيسية للذاكرة تعثلها كلمة تتناغم مع صوت العدد

على سبيل المثال ، فإن كلمه الرئيسية التناغم لصورة الذاكرة . ولبي يستخدمها معظم الناس لعدد 5 هي hive ، والصورة التي يستخدمونها تتراوح بين حلية نحس (hive) علفة - يعلق منها سرب من النحل لعملاق يغطي لسما - إى خلية نحل (hive) مجهرية بها نحلة واحدة باغة الصعر

وكما هو الحال في نظامي الربط ونظم الشكل والعدد . فإنه من الضروري هنا أيضا أن تطبق مبادئ الذاكرة جاعلاً الصورة محسوسة وحيوية ونبضة بالحياة بهر ما تستطيع ، وكما في الفصل السابق ، ستجد قائمة بالأعداد من ١ إلى ١٠ وفراغاً أمام كل عدد ، لتدوّن فيه كلمة الصورة استغاثة التي نعتقد أنها تمثل أفضل صورة لكل عدد . تكّد من أن الصور ستكون بالنسبة لك خطاطيف ذاكرة جيدة . ويمكنك أن ستقيهم من القائمة لى سرر فيم يلي

لا بد وأن قدراثة على الربط والتفكير المبدع قد حسنت من قدرتك لذهبية . لذا امنح نفسك ست دقائق وليس عشر - كف كان لحال من قبر - لتدوّن كلمات الصورة الرئيسية الأولى

العدد اختر كلمة صورة التناغم بين الشيء والعدد الحاصل بك

١	
٢	
٣	
٤	
٥	
٦	
٧	
٨	
٩	
١٠	

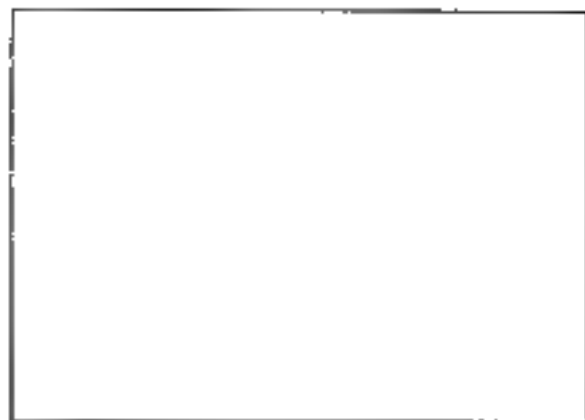
وكما هو الحال من قبر . فسأقدم لك عدة أفكار لصور بديله شائعة لاستخدم ادرس هذه الأفكار مع الكلمات الرئيسية بصور لمتداخلة اخصه بك واحتر لكل عدد من ١ إلى ١٠ الكلمة التي نعتقد أنها تمثل العدد على أفضل ما يكون من وجهة نظرك

- ١ كعكة محلاة ، شمس ، راهبة ، بهوى ، ركض ، لهو
 - ٢ فروة حذاء ، معد ، لعبة اللو ، طقم ، ثيتل إفريمى ، هديل
- الحمام ، حوار البقرة

- ٣- شجرة ، برعوث ، بحر ، ركبة ، يرى ، حرّ
- ٤ باب ، مستنقع ، خنزير برى ، مخلب ، يصب
- ٥- خلية نحل ، يقود ، الثوم العمر ، يغوص ، لغة خاصة
- ٦- غابات ، أحجار بناء ، فتائل ، ركلات ، لعقات
- ٧- سماء ، ديفون ، خميرة
- ٨- يتزلج ، طعم ، بوبة ، أكل ، تاريج
- ٩ كرومة ، خمر ، قتل (جدل) ، سطر ، يقتول العشاء ، صنوبر
- ١٠ دجاجة ، قلم جاف ، عرين ، الصعود (طائر صغير جداً) ، رجال ، ين يبانى

بعد اختيارك لكلمة الصورة المتدغمة الرئيسية للملائمة ، ارسم هذه الصورة مستخدماً كثيراً من التحير ولألوان بقدر الإمكان فى الفراغ المتاح أمامك

وبعد انتهائك من قراءة هذه الفقرة اختبر نفسك بالصورة المتدغمة الرئيسية التى اخترتها أعلق عينيك ، وألق نظرة خاطفة على الأعداد من ١ إلى ١٠ عارض على شاشتك الداخلية صورة واضحة ومشرقة للصورة المتدغمة الرئيسية التى لديك لكل عدد . أولاً - ألق نظرة خاطفة على النظم من ١ إلى ١٠ بالترتيب الطبيعى ، ثانياً - ألق نظرة سريعة على النظام بترتيب عشوائى ، وهى النهاية انتق لصور من مخيلتك واربط بينها وبين الأعداد ، وكما تفعل فى كل تدريب كرر هذه لعمية جاعلاً كل مرة أسرع من سابقتها.



١



٢



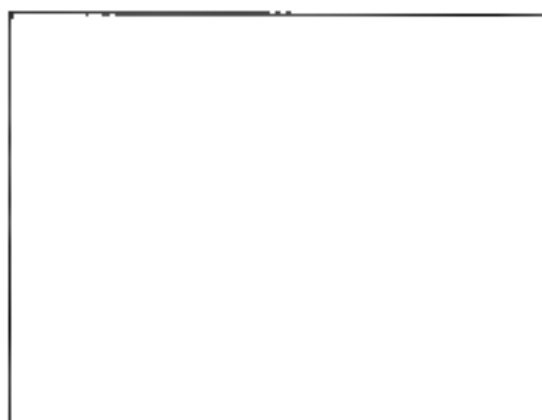
٣



٤



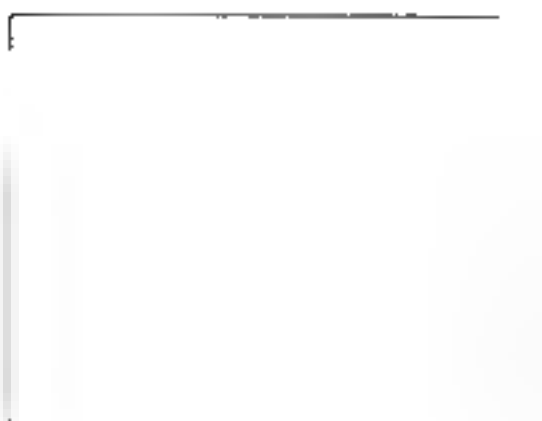
٥



٦



٧



٨



٩



١٠

حتى تكسب هذه المهارة ويكون ذهنك قادرا على تخيل الصورة بمجرد أن تفكر في العدد. اجعل هذا لتدريب يستغرق منك خمس دقائق فقط. ابدأ الآن

لأن وبعد أن ستوعبت نظام التفاعم بين الشىء والعدد سرى أنه يمكن استخدامه تمام بنفس الطريقة لتي يُستخدم به نظام الشكل ولعدد

وبعد أن تعلمت كلا النظامين . فليس أمامك فقط نظامان منفصلان من ١ إلى ١٠ . بل أمامك أيضا مقومات نظام تسمح لك بتذكر (عشرين) كلمة بالترتيب الطبيعي والعشوائي والمعكوس كل ما عليك أن تفعله هو أن تنشئ أحد هذين النظامين على طريقة الأعداد من ١ إلى ١٠ وتجعل النظام الآخر يمثل الأعداد من ١ إلى ٢٠ قرر أي من النظامين تريده . وقم بتجربته على الفور

امنح نفسك ما يقرب من خمس دقائق لاستظهار القائمة بنى بأسر . وعندما ينتهى الوقت . دون الإجابات كما هو موضح بالعمرة بقامه

١ ذرة	١١ تألو
٢ شجرة	١٢ سكة حديدية
٣ سماعة لطبيب	١٣ فداحة
٤ أربكه	١٤ نتوء صغير
٥ زقاق	
٦ قبة حريرية عالية	١٦ نجم
٧ الحاجز الزجاجى للسيارة	١٧ سلام
٨ عسر	١٨ زر
٩ فرشاة	١٩ زورق
١٠ معجون أسنان	٢٠ مصخة

اختبار ذاكرة تناغم الشيء والعدد، والتسكن والعدد

أمامك هي لصفحة المقابلة ثلاثة أعمدة . كل منها مكون من ٢٠ عدد العمود الأول بالترتيب الطبيعي ، والثاني بالترتيب العكوس . الثالث بترتيب عشوائي أكمل كل قائمة مدون بجانب كل عدد لكلمة المناسبة من لقائمة التي اسنصطرنها لنون ، وقم بتغطية لهوائم يد أو بورقة بينما تكملها وابدأ في القائمة التالية . وعندما يسبى احسب (درجتك) من النتيجة النهائية المحتملة وهي ٦٠ نقطة

١	٢٠	١١
٢	١٩	١٥
٣	١٨	١٠
٤	١٧	٣
٥	١٦	١٧
٦	١٥	٢٠
٧	١٤	٤
٨	١٣	٩
٩	١٢	٥
١٠	١١	١٩
١١	١٠	٨
١٢	٩	١٣
١٣	٨	١
١٤	٧	١٨
١٥	٦	٧
١٦	٥	١٦
١٧	٤	٦
١٨	٣	١٢
١٩	٢	٢
٢٠	١	١٤

درجتك من ٦٠ نقطة

إذا كان النظام لا يعمل بشكل جيد في أول الأمر ...

من المؤكد أنك ستكون قد تحسنت في أدائك في الاختبار الأصلي ، ولكنك ربما اكتشفت أنه لم يزل أمامك صعوبة تواجهك بشأن بعض الارتباطات. تفقد أي ارتباطات "ضعيفة" وافحص الأسباب وراء أي فشل هذه الأسباب عادة ما تتضمن ارتباطات لا تروق لك ارتباطات متشابهة أو متفاربة جداً ، مبالغة أو خيالاً غير كافيين . ألوان غير كافية ، حركة غير كافية ، روابط ضعيفة . حسية ودعابة غير كافيتين استمد ثقتك من حقيقة أنك كلف بدريست أكثر أصبح هذه الروابط الضعيفة مجرد ماضٍ اختبر نفسك ليوم وعد كلما أمكن اطلب من أصدقائك وأقاربك أن يتحدثوك في قوائم يعدونها لك . كي تتذكره

لا شئ أنك في المحاولات القليلة الأولى سترتكب بعض الأخطاء. ولكن بالرغم من ذلك . فسيكون أداؤك أفضل من المعدل الطبيعي ادرس أي أخطاء ترتكبها . كي تحصر على فرص جيدة لفحص . وبلنالي تقويه . أنت مناطق ضعف في أنظمتك ذاكرتك . والطريقة التي تطبق بها هذه الأنظمة إن واصلت على ذلك ، فسرعان ما ستكون قادراً على تذكر الفهرم التي تُطرح عليك دون أي تردد أو خوف من الفشل . وحيث ستكون قادراً على استخدام هذه الأنظمة بثقة . لأجل المنفعة ، والاستخدام العملي ، ولتدريب ذاكرتك العامة

عندما تصبح أكثر مهاره احتفظ بقائمة مستمرة ومستمرة سمجالات التي سنطو فيها الأنظمة التي تتعلمها حدياً في حياتك

الخلاصة

في الفصل القادم سوف تتعلم النظام الأساسي الذي قام أول أساتذة مسخّلين في فن تقوية الذاكرة باستخدامه وتصويره . وهم الرومان

نظام الحجرة الرومانية

كان الرومان محترعين عظاماً وأصحاب تقنيات فن الذاكرة . ومن أشهر اكتشافاتهم الحجرة الرومانية

أنشأ الرومان نظم الذاكرة الخاص بهم بسهولة . فقد تخيلوا مدخل منزليهم وحجرتهم . ثم ملأوا الحجرة بما شاهدوا من أشياء وقطع الأثاث - كل شيء - وكل قطعة أثاث كانت تعمل كصوره ربط ربطوا سببها وبين الأشياء التي رغبوا في تذكرها . وكانوا حريصين بصفة خاصة على ألا يجعلوا من حجرتهم مكاناً لإلقاء النفايات الذهنية ، فدقة والنظم (صفات لجانب الأيسر من لطيفة لخارجيه للدماغ) ضروريين جداً لهذا النظام

والإنسان الروماني . على سبيل المثال . قد أنشأ مدخله وحجرتة محييين وبهم عمودان ضخمان على كلا جانبي الباب الامامي . ورأس أسد منقوش كمنبض لبابه . وتمثال يوناني رائع على يساره مباشرة عندما يدخل . وبجانب اليمين قد تكون هناك أريكة ضخمة معطاة بفراء أحد الحيوانات التي اصطدها . وبجانب الأريكة بئره مرمره . وأمام طاولة كبيرة من الرخام وضعت عليها الكؤوس . ووعاء لحمر . ووعاء الفوكه . وهكذا

دعنا نقول أنه أراد أن يتذكر أن يشتري حذاءً . وأن يشحذ سيفه . وأن يشتري خادماً . ويرعى كرمته . ويلمع خوذته . ويبنع هدية لطفه . وهكذا . فنجد وبمنتهى البساطة يرى العمود الأول في مدخل حجرته المحيلة مزيناً بآلاف الأحذية . والجلد يلعب ويتلألأ . والرائحة يشمها فسيحه . ويمكنه أن يتخير أنه يشحذ سيفه على العمود لواقع على اليد اليمنى . منصتاً إلى صوت الاحتكاك وهو يقوم بذلك . ومنحسباً لشفرة السيف وهي تصبح حادة أكثر فأكثر . ويتخيل خادمه منطبق أسداً يصدر رثيراً . بينما قد يتذكر العنب بأن يتخلل تمثله لرائع وهو محاط بماء بكرمة بها عنب رائع للنظر ولذيذ المذاق بدرجة يسير لها اللعب . ويمكنه أن يتخير خوذته بإحلالها محل الوعاء الذي يحوى على نبيه المرهرة التي يتمثلها . وفي النهاية . يمكنه أن يتخير نفسه على أريكته وذراعه ملتفة حول طفله الذي أراد أن يشتري له هدية (انظر لوحة الألوان ٢)

إن نظام الحجارة الرومانية بصفة خاصة يسهل تطبيقه على مهارات الجانب الأيمن ولايسر من القشرة الخارجية (السحايا) للدماغ . وعلى مبادئ لذاكرة . لأنه ينظم هيكله وتنظيم دقيقين فضلاً عن كثير من الخيال والإحساس . والشئ الذي يوصف بأنه في هذا النظم أنه يمكن تحيين الحجارة برمتها لذا يمكنك أن تصممها كشيء رائع ترعب فيه الأشياء التي ترضى أحاسيسك . قطع الأثاث والروح الغنية التي طالما رغبت في فتدائها في حيالك لحقيقيه . وبلش الأطعمة والأوسعة التي تروق لك بصفة خاصة . ولميرة الرئيسية الأخرى لاستخدام هذا النظام هي أنك إذا بدأت في تحيين نفسك وأنت تفتنى أشياء معينة موجودة بحجرتك المحيلة فإن كلاً من ذكرك وذكنتك المبدع يبدأ في الشروع بلا وعي في طرق يمكنك بها نيل مثل هذه الأشياء . وزيادة احتمالية قيامك بذلك في نهاية الأمر

إن نظام الحجارة الرومانية يجعلك تطلق العنان بخيالك ويسمح لك بأن تتذكر أى عدد من الأشياء ترغب في تذكره . وسجد هناك فرحاً لندور فيه وبسرعة أفكارك الأولى بشأن الأشياء التي ترغب في وضعها في حجرتك وشكر وتصميم غرفتك . وهكذا

عندما ينتهي من هذا، ارسـم حجرة الذاكرة المثالية كما يلي، إما برسم فنـان أو كحـطة ورسم لمهندس. ثم دون أسماء الأشياء التي سـنجهـزها وتزيـنـها بها

أولاً - اختر عشرة مواضع معينة لأشياء في ذاكرتك تصل إلى ٢٠ .
٣ . ٥٠ . إلخ . مضيفاً حجرات لمنزلك (قبعتك ، فريتك ، مدينتك . بلدك . المجرة أو الكون !)

كثير من الناس يعتبرون هذا النظام أفضل نظام للذاكرة لديهم . مستخدمون عدداً هائلاً من الأوراق ، يديّنون فيها مئات لأشياء في حجرة ضخمة . إذا رغبت في فعل ذلك ، فلتفعل ذلك بأي طريقة تـبـنـت

عندما يكون قد انتهيت من هذه المهمة . قم بعدد من " لجولات ذهنية " في حجرتك ، لتستظهر بدقة ترتيب ومواضع وعدد الأشياء في الحجرة . مستشعراً بكل أحاسيسك الألوان والمذاقات . واشاعرك بالروائح والأصوات التي في حجرتك باستخدام السلسلة الكاملة لمدركات القشرة الدماغية

ويستخدم دومبيك أوبريان ألفـنـز بطـولة العام للذاكرة في المرتين الأولى والسادسة الحجرات الرومانية ، وطرق وحرائط الذاكرة عند خوصه لبطولات الذاكرة

مقتطفات
العقل

الخلاصة

على شاكلة أنصحه الذاكرة السابعة التي تعمته . تدرب على لاستظهار مستخدماً نظم الحجرة الرومانية بمفردك ومع أصدفائك . حتى يصح النظم تقنية راسخة تماماً

حجرة رومانية : أفكار مبدئية

[illegible]

نظرة عامة

نظام الأبجدية

يعد نظام الأبجدية آخر الأنظمة الإطارية ، غير أنه يماثل نظامي شكر الأرقام وإيفاعها في المحتوى . ولكن يخالفهم في استخدامه للحروف لأبجدية بدلاً من الأرقام

تنطبق أسس الذاكرة على نظام الأبجدية ، مثلما يحدث مع كافة أنظمة لذاكرة الأخرى . وتتسم قواعد تأسيس نظامك للأبجدية بالسهولة واليسر ، حيث إنها عني لنحو التالي : احتر لفظه دلالية تذكيرية تتضمن اسم الحرف الأول عند بداية نطقه ، غير أنها سهلة الذكر ، وإذا تبدر إلى ذهك العديد من لاحتتمالات حول الحرف ، قم بثنقه أسبق الألفاظ ذكراً بالمعجم ، فعلى سبيل المثال ، للدلالة على حرف "ص" هياك بعض الألفاظ مثل : صادق ، صادر ، صارف إلخ . فإذا بحثت عنها في المعجم ، ستجد أن كلمة "صادر" تسبق الآخرين أبجدياً ، وبالتالي . دراجها ضمن نظام الأبجدية الحاصر بـث . والهدف من هذه القاعدة أنه عند تلاشي اللفظة الدلالية من ذاكرتك ، فسيتمكر ذهك من البحث خلال حروف الهجاء بترتيبها الأبجدي ، وسرعان ما يتوصل إلى اللفظة الصحيحة . وإذا نسيت - في امثال السابق - النظام الأبجدي للحرف "ص" فسوف تقوم بتجربة الألفاظ أبجدياً إلى أن تتذكر اللفظة الدلالية صادر

تبقى قاعدة أخرى لإنشاء نظام الأبجدية ، ألا وهي أنه حينما يمثّر كلمة ما اسم حرف (مثل الكلمة "عين" تمثل الحرف "ع") فلا بد من الاستعانة بهذه الكلمة . ومن الجائز في بعض الأحيان ، الاسعانة بالمحتصرات بدلاً من الكلمات الكاملة

يتضح أدناه قائمة بالأحرف الأبجدية ، انتبه لقواعد إنشاء لنظام
لذكور ألف ، ثم حُطّ بالأحرف الأولى ألقاظ نظامك الأبجدي بعد إلقاء
نظرة على القائمة التالية

الحرف لفظ دلالي أبجدي

	أ
	ب
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق
	ك
	ل
	م
	ن
	ي
	ع
	ف
	غ
	ق
	ج
	د
	هـ
	و
	ز
	ح
	ط
	ق</

عقب انتهائك من الأحرف الأولى، عاود فحص الألفاظ الدلالية
 الأبجدية، مشدداً على بدء ألفاظك باسم الحرف الأول، أو الحرف
 لدال على كلمة، حيث إن الكلمات مثل نمر، كلب، زجاجة، لا
 تعد ألفاظ بنظام الأبجدية، حيث إنها لا تبدأ باسم الحرف الأول عند
 نطقها، وبعد فحصك للألفاظ، وقم بمعارنتها بالألفاظ المقترحة
 بالصفحة التالية، ثم حدد قائمتك النهائية.

أ ألفاظ

ب باء (يمثل الحرف كلمة، تستخدم في جميع الأحوال)

ت تائه

ث ثائر

ج جيمات (جمع جيم وهو الجمر الهائج)

ح حائر

خ حائن

د دالة

ذ ذال

ر رئد

ز راير

س سيناء

ش شبن (بمعنى عيب)

ص صادر

ض ضده (خالقه)

ط طائر

ظ ظئيه (قفية لقصيدة تنتهي بحرف الظاء)

ع عبر

غ غينيا

ف فائق

ق قافله

ك كف

ل لا معنى

م ميمنة

ن نور (حوت)

ه هائم

و واويلاه

ي يئس

نخبر أفاظك الآن للمرة الأخيرة ، واضعاً إياها في الأطر التالية

ب

ف

ج

ت

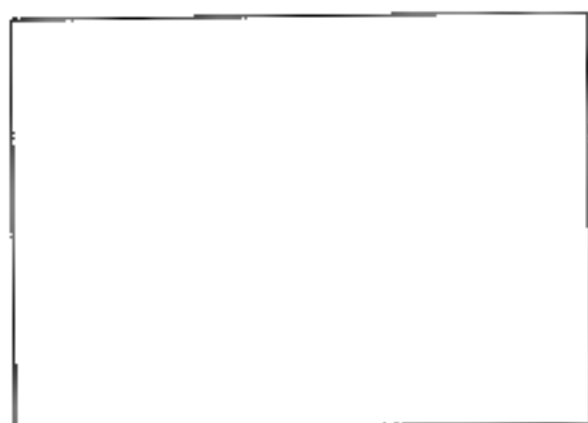
د

ذ

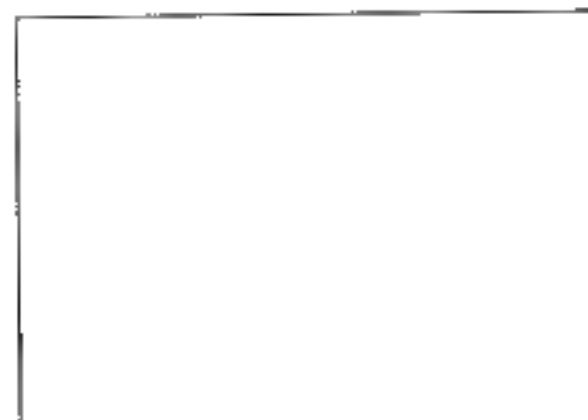
ر

ز

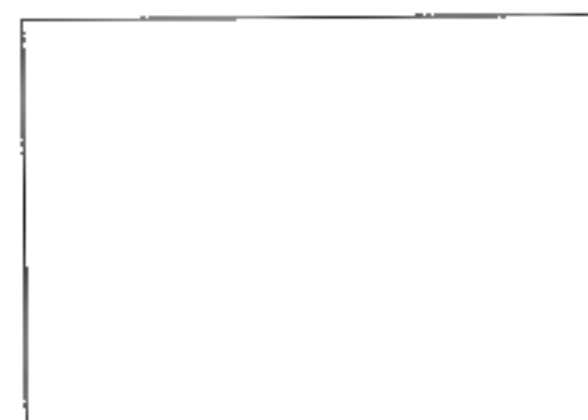
ح



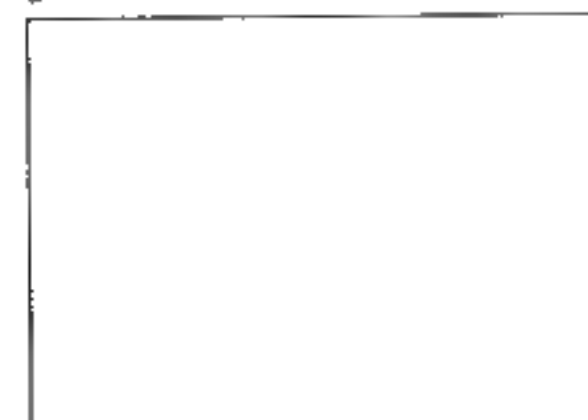
د



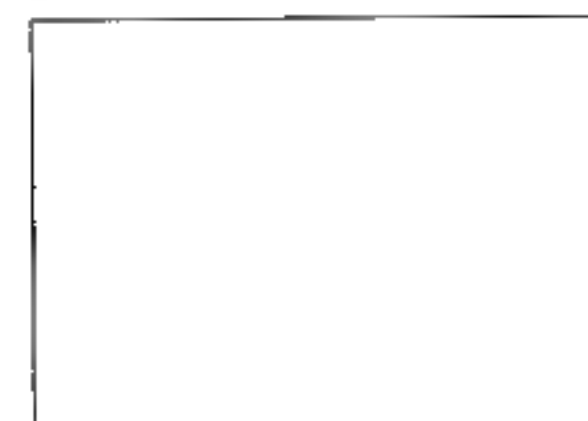
ر



ش



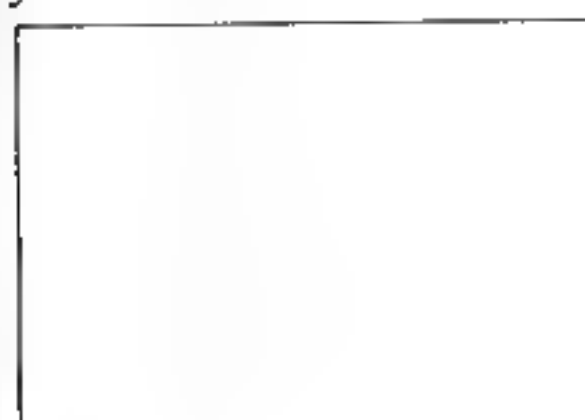
ص



ط



ز



س



ص



ط



ع



و



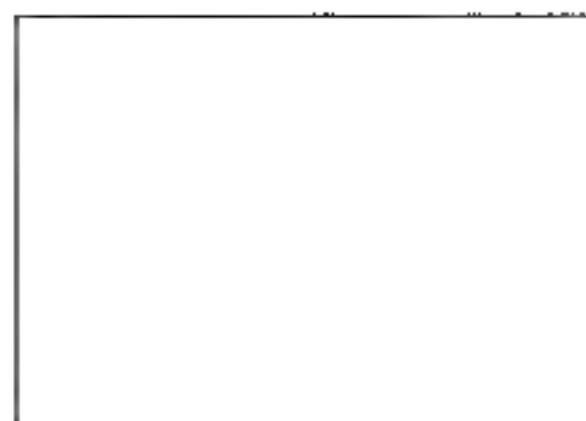
ن



م



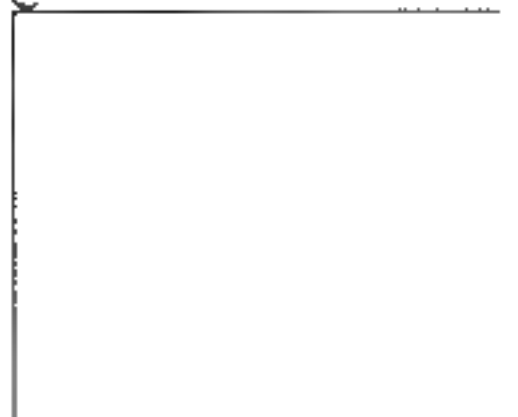
هـ



ي



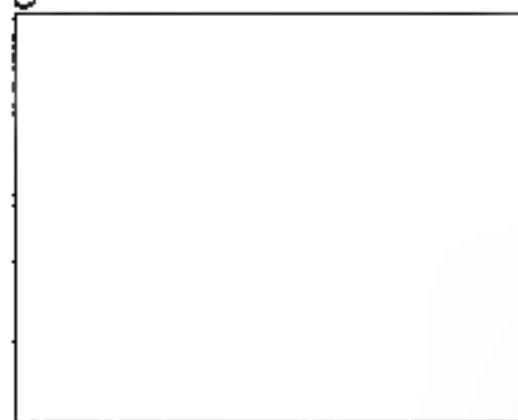
و



ن



م



هـ



و

وبعد انتهيت من وضع الألفاظ الأبحدية . تولّ مرّجعتها بنفس
 'سلوب أنظمة الذكرة السابقة ، متحياً إياها في ترتيب نموذجي ،
 وعشوائي ومعكوس . وبمثل ، قم بتجربة هذا النظام على نفسك
 أولاً . ثم على أصدقائك وأفراد أسرّتك

الخلاصة

بعد أن أصبحت على علم بالأنظمة التمهيدية ، وأنظمة الاتصال
 الأساسية . وأنظمة الذكرة لإطارية ، ستتعلم من الآن فصاعد ، فضلاً
 عن مدحصر تلك المفاهيم بالفصل الذي . أنظمة سفسطائية متقدمة على
 طبق أوسع . من شأنها تمكينك من تذكر المواعيد ، النكات ،
 اللغات . والمواد الدراسية . والأسماء والوجوه . والكسب والأحلام .
 وكذلك مئات ، بل آلاف البنود

كيف تنمى كل ما تعلمته حتى الآن بصورة تامة ؟

لقد نتهيت الآن من إعداد أنظمة الذاكرة الخمسة الخاصة
بالمرد . ألا وهي أنظمة الاتصال . وشكل الأرقام . والرقم - السجع .
والعروة الرومانية . ونظام الأبجدية

يمكنك الاستعانة بتلك الأنظمة مفردة أو مجمعة ، والجدير بالذكر
انه يمكنك تدحيه نظم أو اثنين منها "كمحزوز ثابت للدكرة" في
حالة ما إذ توافرت لديك قائمة مليئة بالفردات التي ترغب في
تذكرها على مدى عام أو أكثر

وقبل الانغماس إلى الأنظمة الأثمن . ود تعريمتك بأسلوب هام
وسبب لصاعقة قدرة أى من الأنظمة لتى قد تعلمتها حتى الآن .
فحينئذ تنتهى من أحد الأنظمة وتود إضافة قرائن جديدة إليه . كن
ما عسى لقيام به هو العودة مجدداً ليدية نظامك ونصير لعربة
الخاصة بك كك تفعل عادة . ولكن بعام معك وكأنك داخل كنله
كبيرة من الثلج . حيث إن تلك التقنية التصورية البسيطة ستغير من
لصور انى فنت بصيغتها . وستضاعف من تأثير نظامك وذلك من
خلال إمداد بالفائفة لأصليه . بالإضافة إلى نفس لهنمه . وكمر
فى شكيب لجديد

فعلى سبيل امثال . إذا كنت اللفظة الدلالية الأولى بنظام شكر الأرقام هي فرشاة الأنون . فستنخير أنها باقية على حالتها سواء خفيت داخل الكتلة الجليديه . أو برزت من كل جانب أما إذا كنت لللفظة الدلالية الأولى بنظام إبقاء الأرقام هي مارد . فستنخير عندئذ أن فرصاً سخناً يذيب تلك الكتلة الثلجية المكونة حوله . وإذا كانت لآس هي اللفظة الأولى بنظام الأبجدية . فبإمكانك تحلل بطاقة اللعب بما مجمدة في المركز . أو تمثل جانباً من الستة الجوانب الخاصة بالكتلة الثلجية . ومن ثم . فإذا كنت تستعين بنظام الأبجدية الثني (وكان الحروف الأبجدية داخل كتلة ثلجية) وكانت كلمته الأولى التي ترعب في تذكرها " ببغاء " فمن الجائز أن تنصور ذلك لبغاء يحترق مركز بطاقتك عند القلب . أو البستوني . أو السباتي . أو الديناري (أوراق اللعب) محطماً تلك الكتلة الجليدية

الخلاصة

أصبحت الآن قادراً على تذكر القرائن المصلة عشوائياً . وموضعين بهما عشر قرائن . وعدد كبير من القرائن المرتبة (غرفتك لرومانية) وست وعشرون قرينة مرتبة كما يمكنك على الفور مضاعفة تلك القدرة عند الاستعانة بطريقة الكتلة الثلجية

إيقاعات ذاكرتك

نظرة عامة

- المراجعة أثناء فترة دراسة
- المراجعة أثناء التدريب على اختبارات
لذاكرة
- المراجعة عقب الانتهاء من الدراسة

فصلاً عن مبادئ لذاكرة التي قممت بتطبيقها خلال الكتاب ،
هناك أمر أساسي إذا ما نفهمهم ، ستتمكن من مضاعفه كفاءة
ذاكرتك لدى اكتب بحث للمعلومات ، ومن ثم مضاعفها مجدداً بعد
استيعابها (١) المراجعة أثناء الدراسة (٢) المراجعة عقب
الانتهاء من الدراسة

المراجعة أثناء الدراسة

حتى يتسنى لك إدراك كيفية أداء إيقاعات ذاكرتك لوظيفتها
شأن فترة دراسته . سيكون من المفيد قيامك بالمراجعة أثناء تلك الفترة ،
ولتحقيق ذلك اتبع التعليمات الآتية بعناية اقرأ القائمة العريضة
بالصفحة التالية ، بحيث نقرأ كلمة واحدة في كل مرة دون الاستعانة

نُظْمَة أو تقنيات تقوية الذاكرة، وكذلك دون تكرار أية كلمة إن
المغري من قراءة هذه القائمة يتمثل في كم الألفاظ التي يمكنك تذكرها
دون اللجوء إلى مبادئ الذاكرة، لذا حاول فقط تذكر أكبر قدر ممكن من
الكلمات أثناء قراءتك للقائمة ابدأ بقراءة ما يلي، ثم اختبر نفسك

كن	ال	معدل
ناء	من	من
يسار	خلف	و
اثنان	ليوناردو	و
خاصته	دافنشي	آخر
و	ما	ال
ال	ال	سير
بعيد	يجب	غرفة
من	و	إصبع
و	من	صغير
إن	استطاع	تغيير
	ال	

المراجعة أثناء التدريب على اختبار الذاكرة

عقب انتهائك من قراءة القوائم السابقة، قم الآن بتدوين أكبر قدر
ممكن من الكلمات لعائلة بذهبك منها

لاحظ الوتيرة التى تسير عليها ذاكرتك فكمبدأ عام ، يتذكر
الأشخاص بصورة أفضل مم يتعلمونه فى بداية ونهية فترة الدراسة ،
حيث ترتبط الأمور مع بعضها البعض بشكل أقوى ، ويبرز دائم
لعديد من الوحدات

وهكذا ، فإن الكلمات المذكورة بالاكتبر السابق والتى من الشائع
تذكرها ، هى الكلمات الثلاث أو الخمس الأولى ، وكذلك الكلمتان أو
الثلاث الأخريات (و، من، ال) ألفاظ يسهل تذكرها بفعل تكرارها
وارتباطها مع بعضها البعض ، وكذلك (ليوناردو دافنشى) لتمييزه بين
سائر الألفاظ الأخرى . فضلاً عن تذكر بعض الأشخاص لمجموعة
متصلة من ألفاظهم الخاصة فى القائمة ، وكذلك تعلقهم ببعض الألفاظ
لأسباب شخصية

وإنه لمن الهام أيضاً النظر فيما لم نتمكن من تذكره ، كأي كلمة
لم تذكر فى بداية أو نهاية فترة لدراسة . حيث إنها لم تنص بسائر
أجزاء تلك الفترة، ولا تتحلى كذلك بأية ميزة ، مما يعنى أنه فى
كثير من الحالات يسهل إغفال أغلبية القسم الأوسط من فترة الدراسة ،
وبما أن السبب فى ذلك راجع إليك وإلى الفترة الزمنية التى تدرس
فيها فاطرح على نفسك السؤال التالى إذا قمت بدراسة نص صعب

لأربعين دقيقة . فسيجب فهمك بالضعف والهزال . ولكنك ستلحظ تقدماً طفيفاً به خلال اعشرين دقيقة الأخيرة من قرائتك . فهل عدل أن (أ) تتوقف فوراً عن الاستذكار ، حيث تستنتج أنه بما أنك بدأت تعي ما تقرأ جيداً . فبمكانك التوقف الآن لأخذ قسط من الراحة ، أو (ب) تواصل القراءة حيث تنامت درجة فهمك ، وهكذا فبوسعك الاستمرار في القراءة حتى تتضاءل . وعندئذ تنال قسطك من الراحة ٥

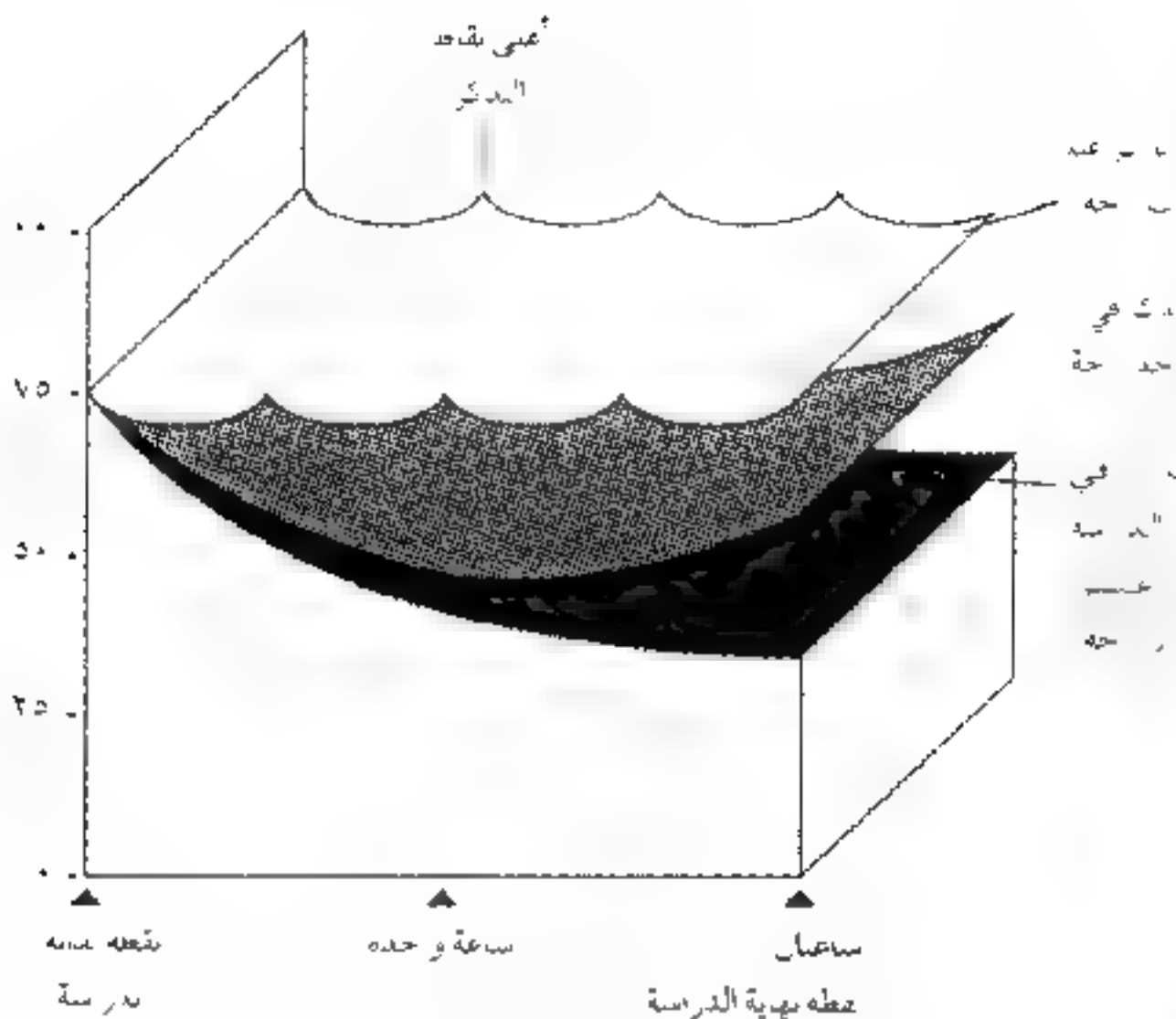
تتخذ أغلبية الأشخاص من الخيار الثاني من هذين الاحتمالين . مع فتراض أنه إذا ما استقام فهمهم ، فسوف تسير كافة الأمور على حير وجه . وبالرغم من ذلك ، فشير نتائج الاختبار الذي أجريته وكذلك خبرتك الشخصية إلى أن فهمك واسترجاعك لم فهمت شيئاً متعيران ، حيث إنهما يحملان أوجهاً عديدة للاختلاف ، والعامر لوحيد الذي يميزهما هو التحكم في وقتك

بأنك لا تتذكر ما فهمت بالضرورة ، ولكن بمرور الوقت سيذكر أقل القليل مما فهمته ما لم تتوصل لحل مشكلة الانحدار الكبير للذاكرة أثناء القسم الأوسط من فترة الدراسة ، وسيتم تطبيق إيماع بذاكرة هذا مهما كنت المادة التي تتعلمها . بما فيه أنظمة الذاكرة . ولكن هدفك هو تعلم يناعم فيه الفهم والتذكر إلى أقصى حد

وينسى لك ذلك فقط من خلال تنظيم الوقت الذي تدرس فيه على هذا المنوال ، بهدف الإبقاء على ارتفاع مستوى الفهم ، بدون إتاحة الفرصة لمستوى الذاكرة للهبوط بمنتصف الطريق ، كما يسهر تحقيق ذلك بتقسيم أوقات دراستك إلى وحدات زمنية أكثر إفادة . تتراوح معدلاتها في المتوسط فيما بين عشر إلى خمسين دقيقة . أو كما ينصح بالشكل التالي ثلاثين دقيقة مثلاً ، فإذا نظمت وقتك بهذه الطريقة ، فسيصح لك على الفور العديد من المميزات

١- لن تنتب ذاكرتك نفس حالات الانحدار العميقة التي كسب عليها عند عدم أخذك قسطاً من الراحة .

٢- سينوفر لديك العديد من نقاط البداية والنهاية أثناء فترة الدراسة . بدلاً من نقطتين سابقاً فقط تنقسم فيها ذاكرتك بالكفاءة



رسم تخطيطي يوضح وحدات الزمن و معدل الأعلى بعد كر

٣- عدد لجوئك لفترات لراحة ، أثناء فترة الدراسة ، سوف ينتابك شعور بالاسترخاء ، وذلك بشكل أكبر مما قد تكتسبه عند مواصلة القراءة بدون استراحة ، فضلاً عن الكفاءة العالية التي تصراً على قدرتك على الفهم والاسترجاع

٤- بما أن مقدرتك على الاسترجاع وشعورك بالاسترخاء قد زادا ، فستحصل على قسط من الراحة ، فستزداد تبعاً لذلك مقدرتك على استيعاب القسم التالي الذي تتناوله عند سبائكك للقراءة ، حيث إنك بصدد قيادة مؤسسة لتعذية وربط المعلومات الجديدة ، أما الشخص الذي لا يحرص على فترات راحة ، ففصلاً عن شعوره بالإرهاق المتزايد ، فسوف تنضال درجة تذكره لما تعلمه من قبل ، وتتضاءل لديه

بالتالى فرصه عقد اصلاات بين قدر المعلومات القليل الذى استوعبه وجمله المعلومات الضخمة التى لم يفهمها

٥- وعنى التقيض من مفهوم "الحس لعام" أو "الفطرة" فإن كمأة ذاكرتك تزداد أثناء فترات الراحة بدلاً من هبوط مستواها الفورى. وترجع تلك الظاهرة بالذاكرة إلى طبيعة نصفى المح الأيمن والأيسر فى فص المشكلات لفترة من الزمن بعد سماعك للمعلومات أثناء فترة الدراسة، كما أنك عندما تعاود القراءة بعد فترة من الراحة، فستنضوى المعلومات طوع سيطرتك بشكل أكثر وعياً عما كنت عليه عند مواصمتك للمرأة بلا راحة. إن تلك النقطة بالغة الأهمية، حيث إنها تمحو أى شعور بالدب قد ينتبث إثر لجونك للراحة فى الوقت الذى تعتقد فيه وجوب أن تنكب على العمل بجهد انظر كتاب "استخدم عقلك"، العناصر بالفصل التاسع

ينبغى ألا تريد فترة راحتك عن دقيقتين أو ثلاث، بحيث تقوم بالنرد، أو إعداد مشروب، أو القيام ببعض التمارين الرياضية، أو التأمل، أو الاستماع للموسيقى الهادئة بهدف صرف ذهنك عن التفكير

ولريد من الكفاءة والفاعلية، ينصح عند بدايه ونهايه كل فترة بالقيام بمراجعة سريعة على ما قد تعلمته فى الفترة السابقة وما سيعلمه فى التالية، حيث إن تلك السلسلة الدوابة من مراجعة ولاسترجاع ولتى من شأنها مساعدتك على توثيق المعلومات لى كسبها، تمدك بالثقة والنجاح على مدار عملية الدراسة وتتيح لذهنك لتوجه المباشر نحو النقطة التالية، وتوفر له كذلك مجمل لمعلومات التى أنت بصدد اكشافها خلال عملية الدراسة

يمكنك من خلال تجميع معلوماتك حول إيقاع ذاكرتك ومبدأها بالإصافه لاستحداث بحياال لجامح أن تعقد صلاات وعلاوات حديلية أثناء دراسة، محسولا احداثات مستوى التذكر بمصنف قرات لدراسة إلى خطوط مستقيمة

المراجعة عقب الانتهاء من الدراسة

بما أنك قد بَسَرْتَ من عملية المراجعة أثبتت الدراسة . فيه لم
 ماء لأن انقيص بنفس الأمر بعد نهيء فترة الدراسة . ولكن
 سفاحيك سلوب الذكر بعد الدراسة بأمرين أولاً - ستحتفظ ذكرتك
 عر قدر من المعلومات التي تعلمتها بعد مرور دقائق قليلة من انتهاء
 رة الدراسة ثانياً - سيقدر ٨٠٪ من تفاصيل ما قد تعلمته خلال ٢٤
 ساعة (بممكنك الاستفادة من هبوط مستوى الذكرة في إزالة ما علو به
 من معلومات . كما رأيت بالفصل السادس . فأنت ترغب في
 استعادة من طهرة ارتفاع مستوى الذكرة لما بها من فوائد . ولكن
 حذر مستوياتها بالغ خطورة . لذا فعادة ما تحتاج للتأكد من نفاقي
 حدوث ذلك . ويتمش لسبيل إلى تحقيق ذلك في الاسترجاع والتكرار
 وقد قمت بالدراسة مدة ساعة . سيرتفع معدل تذكرك بعد
 انتهاء منها بنحو عشر دقائق . حيث إنه بعد لوقت الأمثل لإجراء
 رة مرجعة لذ . ويغتنر وظيفه المراجعة على عرس المعلومات
 ذهن بهدف ترسيخها . لذا فإن أردت استرجاعها عند أول طهرة
 - كذلك . سيتغير لرسم البياني لحاص بالذكر بعد لدراسة . وسننص
 معلومات كما هي بدلاً من تعدد حسبما ينصح من لشكل التالي
 رة - قمت على سبيل امثال بالدراسة مدة ساعة كاملة . فستجد إلى
 مرجعة ما قرأت لأول مرة بعد مرور أول عشر دقائق . ثم إعادة
 مراجعه محدد بعد مرور ٢٤ ساعة ثم بشرع أسلوب مراجعت بعد
 لث في نحاذا الشكر لمشار به بالرسم البياني . حيث نحدث
 مراجعت في وحدات زمنية حاصعة للنفوسم مثل . أيام . أسبوع .
 شهر . أعوام . على أن نبدأ المراجعة بعد مرور يوم واحد . ثم بعد
 مرور أسبوع . فشهراً . ثم بعد مرور ستة . وهلم حراً
 نسهرم كر مراجعه وقت وجيز حيث إن الأولى منها تقوم على
 مرجعة المعلومات الخاصة بملاحظات خريطة ذهني (انظر الفصل
 بدني ولعشرين) وقد ستفرق ما ينذر عشر دقائق بعد الانتهاء من
 دراسة ساعة كاملة . اما كر مرجعه لاحقة بعد ذلك فاعتمد على
 تدوين المعلومات الرئيسية في مجال اهتمامك . فم بعد ذلك بمهرنة

ملاحظاتك العبرة بتلك الأساسية . حيث إن ذلك سيعينك على إصافه أية أمور قد أعملتها سابقا ، أو أبة معلومات جديدة تكون قد اكتسبتها أثناء الفترة ما بين المراجعتين كملاحظات هامشية . وهكذا تضمن لنفسك تذكر كافة المعلومات التي تحتاجها

إنه لمن المفيد عقد مقارنة بين أذهن من يدومون على المراجعة ، وأذهن من لا يقومون بذلك ، إذ تدخل معلومات من لا يقومون بالمراجعة إلى عقولهم وتخرج بشكل دائم . فيكون من الصعب عليهم سيعاب معلومات جديدة وفقا للخبرات السابقة في معرفة . والى فقد يفقد المعلومات الحديثة ، فيصبح التعلم في هذه الحالة عسيرا . ونصير المراجعة غير ملائمة . ونكون عملية الدراسة ولهم والاسترجاع في مجملها شاقة ومنفرة

أما من يقومون بالمراجعة . فيمكنشفون أن المعلومات الجديدة تستوعب بصرامة أسهل عند توفر مخزون من المعلومات ، مما قد يترتب عليه تلك السلسلة الإيجابية . حيث يتعاون الفهم . والدراسة . والمراجعة معا للحفاظ على مسيرة عملية التذكر بسهولة

كلما تعلمت أكثر . أصبح من السهل عليك تعلم المزيد .

مقتطفات

العقل

من الجائر تطبيق تلك المعلومات الخاصة بالمراجعة بعد الدراسة على موقعا إزاء انحدار قدراتنا العقلية . وبالأخص انحدار مستوى الذاكرة بعض التقدم في السن ، وقد أشرت جميع إحصائيات إلى ندهور ذاكرة الإنسان بدياه من سن الرابعة والعشرين . ولكن تلك الاكتشافات - وإن كنت ذات شأن - تحوى أخطاء فادحة ، حيث نه تعتمد على دراسات كانت قد تناولت أشخاصا ممن يجهلون كيفية أداء الذاكرة لوظيفتها . وكذلك يميلون إلى تجاهلها . كب أن الاحتراب الدالة على هبوط مستوى الذاكرة مع التقدم في السن . قد

تم إجراؤه على من لا يطبقون مبادئ الذاكرة ولا يقومون بالمراجعة عقب الدرسه

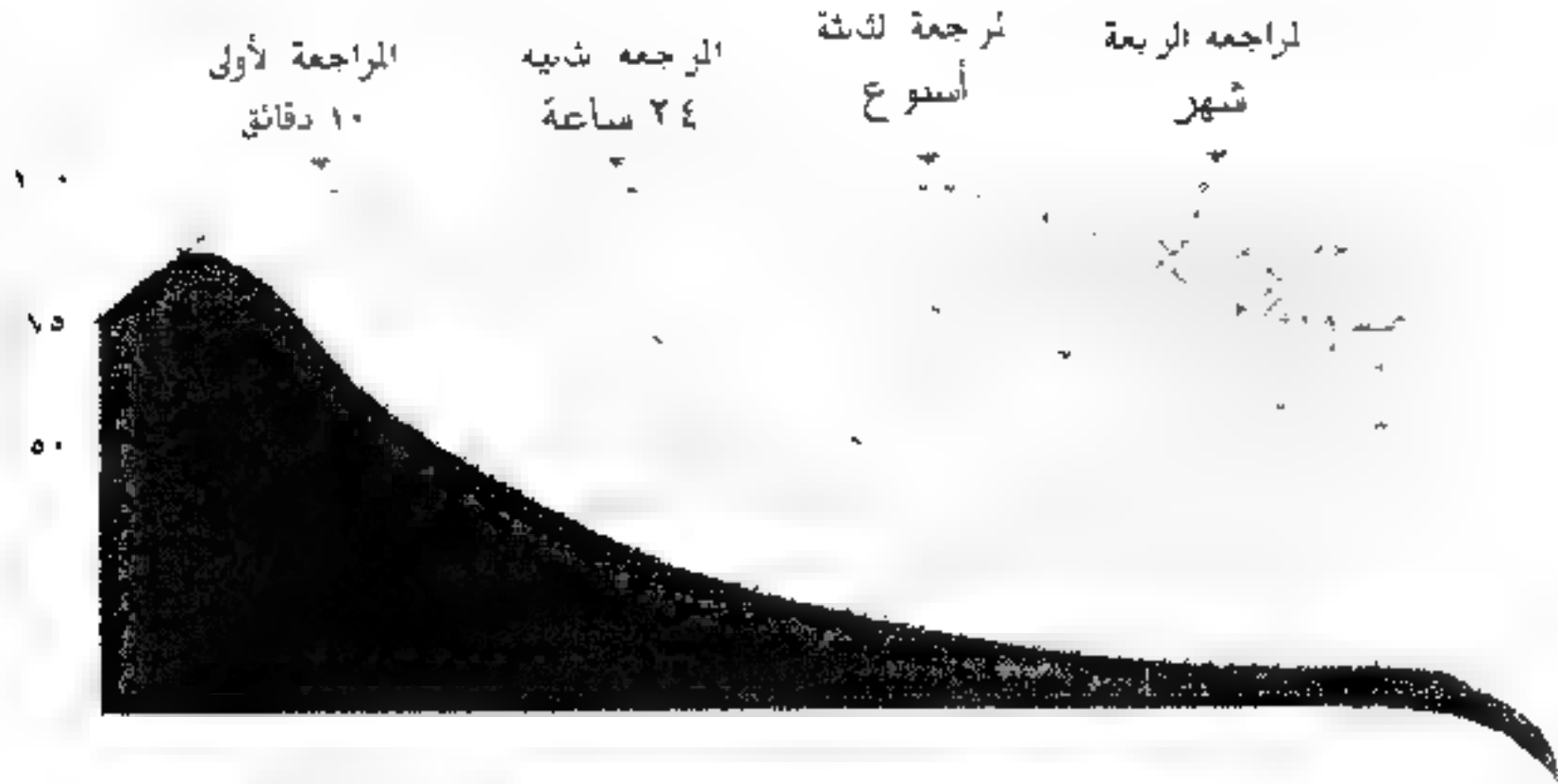
وقد أظهرت لدج، ب الحديثه اننى أجريت على من قاموا بمصوب تلك مبادئ . وتحكموا هي إيقاعات ذاكرتهم أثناء وبعد الدراسة أن سكر تلك لاكتشافات هو حقا ما بهم ، حيث إنك إرا ما راومت على الاستعانة بالقدرت ، العددية ، ولفورية ، والتحليلية ، وعضوية ، والتسلسلية الخاصة بالصف الأيسر للمسح ، وكذلك عذرت الإيقاعية ، ولوسبقية ، والخيالية ، والأبعدية الخاصة بالنصف الأيمن له . فضلا عن مبادئ الذاكرة وإيقاعها الزمنى - جميعه بصرفه ذاتيه لنعلم - ولن تتضاءل قدرتك لعقليه بفعل التقدم فى سن فقط ، بل ستزيد فاعليتها أيضا ، فكلما غذيت ذاكرتك بالمزيد ، زادت قدرتك على خلق شبكات اتصال خيالية بأفان جديدة ومن ثم تزيد كفاءتها وقدرتها على لتذكر والإبداع

الخلاصة

كلما امتدت ذاكرتك بالمزيد ، زاد عطاؤها فى لمقابل ، والمائدة المركبة

تفكير
إبداعي

ذاكرة طويلة المدى



الجزء الثانى

الذاكرة

الأنظمة الرئيسية

النظام الرئيسي

نظرة عامة

- الكود الخاص بالنظام الرئيسي
- تدريب النظام الرئيسي الأولي

بعد أن زُدد من مرونة دهنك بشكل كبير ، فإن قدرتك على
تخزين والتربط ، والإحساس والإبداع معدة الآن لبدء في النظام
الرئيسي ، اجده بسهولة وهو نظم يمكن استخدامه لا يتكرر أنظمة
ذاكرة غير محددة إذا شئت

النظام الرئيسي هو نظام الذاكرة لأساسي . وقد استمر استخدامه
لأكثر من ٣٠٠ عام منذ منتصف القرن السابع عشر ، ولم يصممه
لمساعدته على كسر قيود الأنظمة السابقة ، والتي كانت محدودة
سعابه على الرغم من روعها وفعاليتها . فقد كانت الحاجة ماسة إلى
نصم يمكن الإنسان من تذكر ليس فقط قائمة بنود تزيد عن العشرة ،
بل قوائم غير محدودة على الإطلاق . وفي الوقت ذاته كانت هناك
حاجة مثل هذا النظام . لينمكن الإنسان من تذكر الأرقام والتواريخ
وكذلك سقيم الذاكرة وإعدادها بمئات . بل وآلاف الطرق المفصلة
وتفكره الأساسيه للنظام هي الإفادة من حرف أو صوت حرف
مختلف لكن رقم من صفر إلى ٩ بكود خاص

الكود الخاص بالنظام الرئيسي

الرقم = الكود الخاص به	
صفر - ص، س، ز، ذ، ظ	
١ = د، ض، ت، ط، ث	
٢ - ن	
٣ - م	
٤ - ر	
٥ - ل	
٦ - ش	
٧ - ك، ق، ج	
٨ = ف	
٩ - ب	

أما بالنسبة للحروف أو الأصوات مثل أ، و، ي، و (اهمزة) أو الحروف ع، هـ، و، ح فلا توجد أرقام مرتبطة بها، وتستخدم هذه الحروف كقرائن في الكلمات المصورة بنظام الذاكرة الرئيسي، وتبقى سوف تبدء في تكوينها بعد قليل

ولنألفي عندها سبظهار هذا الكود دون فهم، سوف نحاول مع نصوص إلى وسائل بسيطة تساعد على تذكر مثل هذا النظام وذلك لترتيب الخاص

- صفر = ص، وهو الحرف الأول من كلمة صفر، وصوتها س
وصح بهما نفس المخرج إلا أن حرف ص أثقل في نطق
- ١ - حرف د، وهو لحرف الأخير من كلمة واحد
 - ٢ - حرف ن، ويتكرر مرتين في كلمة اثنين
 - ٣ - حرف م مشابه في رسمه لشكر رقم ٣ (٣ - م)
 - ٤ - حرف ر يمثل أو ل صوت ساكن في كلمة أربعة
 - ٥ - حرف ل، يليه خمسة أحرف فقط في الأبجدية،

وهي

(م ن هـ و ي)

- ٦ - حرف ش يحتوى أثناء كتابته على ثلاثة أحرف فقط (ش ي ن) ورقم ٣ هو نصف رقم ٦ ، كب أن حرف "ش" فى الأبجدية العربية يسبقه اثنا عشر حرفاً (أ ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز - س) ورقم "١٢" هو ضعف الرقم ٦
- ٧ = حرف ك . يشابه فى تكوينه أو رسمه شكل الرقم ٧ .
مع تعديل بسيط فى شكل حرف "ك" وإزالة الهمزة يتكون لدينا رقم ٧ (ك ل ٧ - ٧)
- ٨ - حرف ف يليه فى الأبجدية العربية ثمانية أحرف هى (ق ك ل م ن ه و - ي)
- ٩ = حرف "ب" يليه فى الأبجدية العربية حرف "ت" وهو الحرف الأول من لفظة تسعة (٩)

وكما كن الحال مع نظامى "الرقم السجع" والرقم - الشكر" فسوف تتمثل مهمتك فى تكوين كلمة مصورة رئيسية يمكن ربطها بشكل دائم وفورى بالرقم الذى تمثله ، وتأخذ على سبيل المثال ، الرقم "١" عليك التفكير فى كلمة مصورة رئيسية تحتوى على صوت واحد فقط من أصوات الحروف الآتية "ت د ث" على أن تكون بعينه الكلمة من أصوات الحروف التى اتفقت على عدم تمثيلها بأية أرقام (أ و ي - الهمزة ه ع ح) مثال داء - رواء - به . وعند استعادة الكلمة المختارة لرقم "١" ولتكن "دواء" فسوف تدرك أنها لا يمكن أن تمثل سوى رقم "١" فقط ، وذلك لأن حرف "د" بالكلمة هو الحرف الوحيد الذى يقبله رقم من لأرقام المعن عليها . وبقية الحروف بالكلمة لا يوجد ما يقابلها من أرقام فى نظامنا هذا

ولأن فلندحاول مع مثال آخر لرقم "٣٤" فى هذه الحالة .
فإن لرقم "٣" سوف يمثل الحرف "م" والرقم "٤" سوف يمثل الحرف "ر" حيث نقرأ الأرقام العربية من اليسار إلى اليمين ونصنع كلمة لكلمات "مراء - مروى - مراب"
ولندحاول أخذاً فى الاعتبار أن الحرف "د" يمثل ملائمة للأرقام من ١٠ - ١٩ . وذلك فى التدريب الآتى ، وهو تدريب النظام الرئيسى الأول

لا تفلو بنا هذا التدريب صعب . لأنه سوف يلي في هذا
لفصل قائمه بكلمات اذاكرة للأرقام من صفر حتى ٢٥ لا تنقبض هذه
لفئة كحقائق مسم بها . ولكن نأكد أولاً من صحتها كلمة كلمة .
وبدر بتعبير أي كلمة تجد صعوبة في تصويرها أو يكون لديك بديل
فصل منها

فم باستخدام سم أو فعل قوي . بحيث يخلق صورة ذكرة جيدة
تتمكن من ربطها بالمعلومات التي تود تذكرها .

تدريب النظام الرئيسي الأولي

الرقم	الأحرف	الكلمة
١٠		
١١		
١٢		
١٣		
١٤		
١٥		
١٦		
١٧		
١٨		
١٩		

النظام الرئيسي :

صفر	صاع	١٣	دماء
١	دواء	١٤	دار
٢	نوح	١٥	دلو
٣	ماء	١٦	دوشاء (لمراة لتي أصابها
٤	رح		دوش)
٥	نوء	١٧	ديك
٦	شئ	١٨	دفع
٧	قوة	١٩	دب

٨	فوه	٢٠	ناسا (وكالة الفضاء)
٩	بوع (عظم يلى إبهام	٢١	الأمريكية)
١٠	الرجل)	٢٢	ندى
	داحس		نونة (النقرة فى ذهن
	بثرة تظهر بين		الصبي الصغير)
	انظر واللحم فينقلع منها	٢٣	
١١	الظفر	٢٤	نثم
١٢	ذود (جمع دودة)	٢٥	نار
	ديون (الدقتر يكتب به		نول
	سماء ايجيشر وأهل		
	العطاء)		

إن لديك الآن الكسور والمفتوح الخاصة بنظام الذكرة الأساسى بالأرقام من الصفر . حتى ٢٥ . وهو نظام يحوى على نمط خاص لسكرها ، وكما رأيت عزيزى لقرئى . فإن هذا النظام لا حدود له . وبمعنى آخر أن لديك الآن حروف خاصة بالأرقام ما بين صفر و ٢٥ . ولكر يمكن تكوين كلمات من صفر حتى ١٠٠٠ . بن وما يزيد على هذا . ويمكن أن يستمر هذا النظام إلى ما لا نهاية

فى الصفحات التالية توجد قائمة بالكلمات من ٢٥ حتى ٥٠ . وقد عمدت بعد بعض من أصعب الكلمات إلى تضمين (١) قفراح لكيفية تكوين الصورة من كلمة (٢) لتعريف المعجمى الخاص بالكلمة وهو تعريف قد يتضمن كلمات أو أفكارا تساعد فى تكوين الصورة (٣) تعريفات جديدة للكلمات يمكن أن نحل محلها بشكرك فكهى أو عبر معناد . لكن يصعب دور شك فى قابلية لا يمكن أن ننسى من خلاله

الكلمات الباقية يتبعها مساحات فارغة . وعليك عزيزى انقري كدبه الكلمات الأساسية الخاصة بك . أو لأفكار التى تراودك فيها . أو الصورة التى سوف تستخدمها فى بعض الحالات عندما يكون من اعسر تكوين كلمات مفردة من الأرقام لوجوده . يمكن استخدام كلمات المركبة وفى بعض الحالات الأخرى يكون من الضرورى أن ينصدر حرف أو أكثر من لحروف التى لا يقبلها أرقام معينه فى

اسطام الرئيسى لىذاكرة لكلمات التى تكون لدينا . وكذلك فى بعض الحالات يتم استخدام الكمات . بحيث تكون الحروف الأولى فقط هى الممنلة لرقم . مع تجاهل الحرف الأخير . وعلى سبب امثال فارهم "٩١" (ب . ن) يتم تمثيله بالكلمة التالية (بقرة) ويتم تجاهل الحرف الأخير (ة) وكذلك الرقم "٧" = "ق" يتم تمثيله بكلمة (قوة) مع تجاهل الحرف الأخير (ة) كد يتم تجاهل شدة على أى حرف . فلا يحسب إلا برقم واحد - مثال كلمة دفّ تقابل الرقم ١٨ د - ٨ - ف

إذا كنت تود توسيع مدى النظم الرئيسى بديك بحيث يشمل أكثر من ٢٥ كلمة . إذن فمهمتك لىليه سوف تكون هى مرجعة هذه القائمة جيداً . وبالطبع سيبصعب أن تقوم بهذا مرة واحدة . ولذا أفرج عليك أن تعمم على مرجعة وتكوين الصور . وبذكر خمسة بنود شط يومى . وخلال دراستك للقائمة . حاول أن تجعل صور لكلمات لى يكون قويه وثبته قدر المستطاع . بذكر كذا أنه خلال فىمك بدراسة القائمة بأكملها يجب أن تحاول استخدام كس من جانبى لفشرة لىماعيه . مع التأكد من أنك تقوم فى نفس الوقت بربده وتوسيع قدره الحى لىك . وكذلك قدرتك على الإبداع ولوعى بمختلف لأحاسيس لىك

حتى عندما تشير لكلمات لى أفكار أو معتقدات حاول أن تجعلها فى مستوى أكثر واقعية . وعلى سبيل المثال ، فإن برقم ١٤٩ واندى تمثله كلمة (ضرب) لا يصح تمثيله من خلال تصوير قوة هلامية أو ألم فصيع . ولكن يجب تصويره من خلال أحد الموقف لى بحرى بى ضرب بالقرع - كمشهد لمشادة عنيفة أو معركة حامية . بمعنى آخر أنه سينحتم عليك فى كس حاله محاولة تصوير كلمات بذاكرة بشكر يسمح بذكرها بسهولة

فى لحالات لى تكون الكلمات مشابهة للمكرة الموحودة فى حرى سابقة . تكون هناك أهمية قصوى بجمع الصور مختلفه فى حاله بجمع . حيث يمكنك أن تدحل عددا عظيم من الأشياء بصف رء شى . واحد فقط ضخم لحجم . فسوف تجد فئدة كبرى فى كمار نظم الذاكرة الرئيسى . لىس فقط لكويه سيمكنك من تذكر عدد

مدهش من الأشياء قد يصل إلى ألف أو يزيد (بالترتيب أو بشكل عشوائي) ولكن لأنه سوف يساعدك على زيادة قدرة الربط المبدعة لديك ، والتي تعد غاية في الأهمية لتذكر أي شيء.

عليك الاستعانة بالمعجم إلى جوارك دائما ، لترجع إليه إذا وجدت أبة صعوبة في انتقاء الكلمات الرئيسية ، وفي هذا الإطار سوف تساعد الاستعانة بالمعجم على تقوية وتدعيم الصور لديك ، مما يمكنك من انتقاء أفضل الصور أو الكلمات الممكنة ، وسوف تكون ذات قيمة عالية في تحسين المعومات العامة عن اللغة لديك

٢٥	نول	٣٩	مهَاب (تخيل شخصاً
٢٦	ناوِش (لفاعل من ناوِش)		ضخم الجثة يهابه كل
٢٧	نوَكِي (جمع الأنوك بمعنى	٤٠	من يراه)
	الأحمق)	٤١	أرُز
٢٨	نغية	٤٢	رداء
٢٩	نَب	٤٣	ريحان
٣٠	موسى		رمح (قناة فى رأسها
٣١	مدية	٤٤	سنان يطعن بها)
٣٢	ماعون (اسم جامع لنافع	٤٥	رأى رؤيا
	لبيت كالتقدر والفأس		ريال (نوع من المسكوكات
٣٣	والقصعة)	٤٦	الفضية يضرب للنعامل
	مومياء (الجثة المحنطة فى	٤٧	له)
٣٤	قبور المصريين القدماء)		ريش
٣٥	مُهر (ولد الفرس)		ورك (ما فوق الفخذ)
٣٦	موال	٤٨	(تخير صورتك وأنت
٣٧	مواش		تتورك فى الصلاة)
٣٨	مُكَاء (طائر صغير يَألف	٤٩	رؤوف (اسم من أسماء
	لربف)		لله الحسنى)
	موافى (تخير شخصاً		رعيب (تخيل مشهداً
	تعرفه مع تذكر إحدى	٥٠	مرعباً كقيام شخص ملثم
	لصفات لميزة له)		بمطاردتك لقتلك)
			لوز

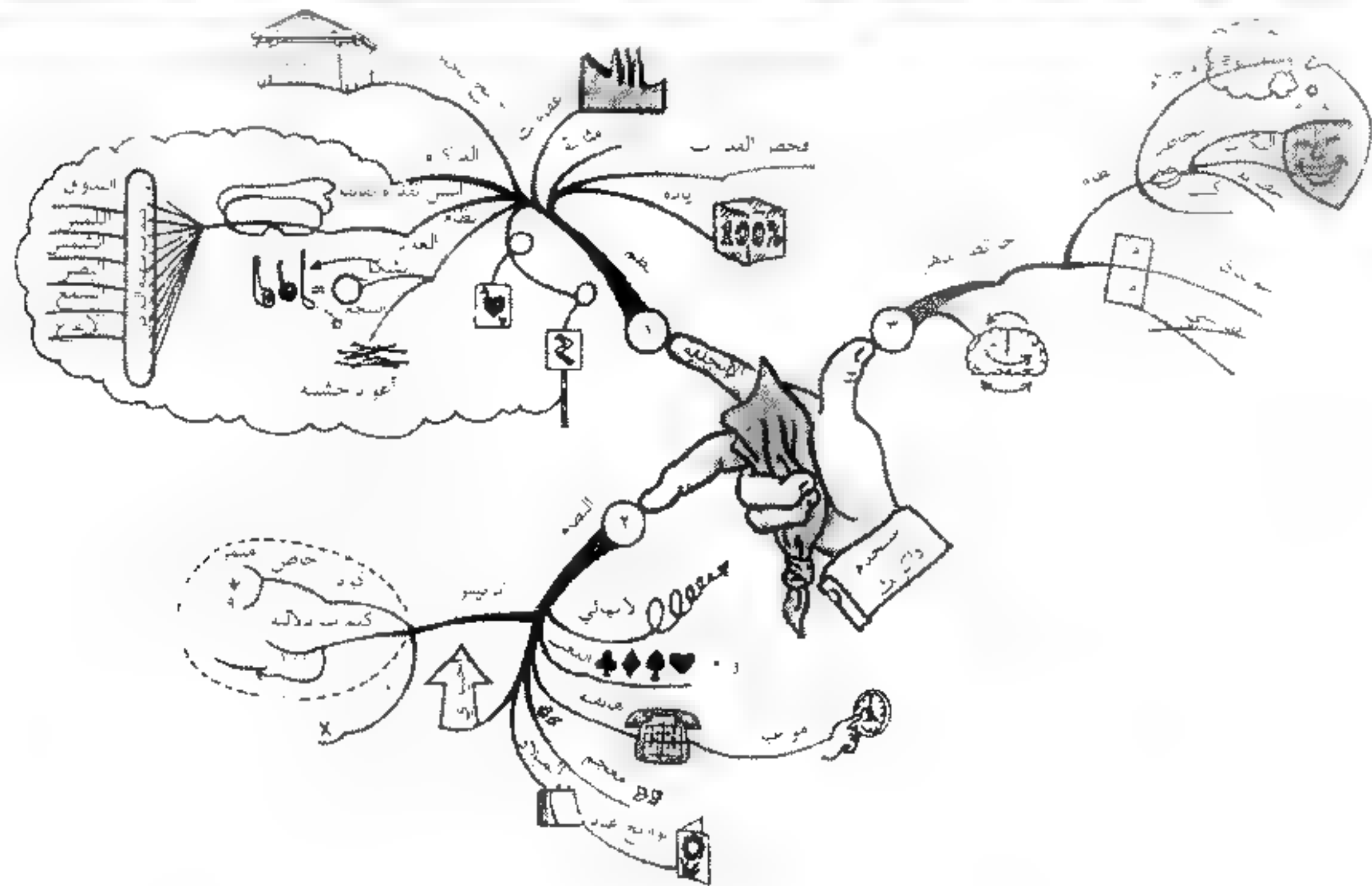




الشريحة II مثال لنظم لحجرة الرومانية



— 1954 —



كيف تزيد بنسبة ١٠٠٠ بالمائة كل ما تعلمته حتى الآن

من الممكن : من خلال عشر قفزات سريعة للخيال ، تطوير نظام للذاكرة يبلغ ألف وحدة من أساس مائة ، و تطوير نظام للذاكرة يبلغ عشرة آلاف من أساس ألف

وللتوصل إلى هذه النتيجة ، سنقوم باستخدام أسلوب مشابه لذلك الذى شرحناه فى الفصل العاشر، ألا وهو تغليف ، وتغطية أو تكوين أقسام نظام الذاكرة الأكبر لديك بمواد مختلفة ، إلخ، فمثلاً لتوسيع قاعدة سعتها ١٠٠ كلمة من الذاكرة لتبلغ ١٠٠٠ كلمة ، استخدام أسلوب المضاعفة الحديث ، سوف تضع أقسام النظام الأكبر لذاكرتك كما يلى .

- ١٠٠ - ١٩٩ فى قالب من الثلج
- ٢٠٠ - ٢٩٩ مغطاة بطبقة سميكة من الزيت
- ٣٠٠ - ٣٩٩ تشتمل فيها السنة للهب
- ٤٠٠ - ٤٩٩ ملونة باللون الأرجوانى النابض البراق
- ٥٠٠ - ٥٩٩ مصنوعة من القطيفة الجميلة
- ٦٠٠ - ٦٩٩ شفافة تماماً
- ٧٠٠ - ٧٩٩ يفوح منها عطر المفضل
- ٨٠٠ - ٨٩٩ موضوعة فى منتصف طريق مزدحم
- ٩٠٠ - ١٠٠٠ تطفو فوق سحابة وحيدة سابحة فى سماء صافية جميلة مشمسة

ولضاعفة هذه المئات العشر لتبلغ كل منها ألفاً ، حيث تحصل على مجموع كل ١٠٠٠٠ ، عليك باستخدام نفس التقنية مرة أخرى ، فمثلاً ، عن طريق استخدام نفس التقنية مرة أخرى ، وعن طريق استخدام ألوان قوس قزح ، يمكنك أن تغمر كل مجموعة تتكون من ألف وحدة بلون مختلف ، وكذلك يمكنك أن تضيف على كل مجموعة تتكون من ألف وحدة رؤية مختلفة ، أو صوتاً مختلفاً ، أو رائحة مختلفة ، أو طعماً مختلفاً ، أو ملمساً مختلفاً ، أو حتى إحساساً مختلفاً ، والخيار لك ، بشرط أن يكون مبنياً على أساس يمنحك أقوى انطباعات الذاكرة

أما أولئك المهتمون بمعرفة المزيد عن أنظمة الذاكرة الفائقة هذه ، فعليهم قراءة كتاب كن سيد ذاكرتك Master your Memory في هذا الكتاب نقدم جدول التحسين الذاتي للذاكرة والسيطرة عليها ، ونوضح نظاماً متكاملاً قوامه عشرة آلاف رابط للذاكرة ، كما نقدم "معلومات أساسية" من مختلف مجالات الفن والموسيقى والأدب واللغات ، والجغرافيا ، والتاريخ ، والعلوم ، والفنك وكما حدث مع كل الأنظمة السابقة ، قم بممارسة الأنظمة الرئيسية وحدك أو مع أصدقائك ، فقد تشعر الآن بالفعل أن عملية تخزين الكتب في الذاكرة ، والتحضير للاختبارات ، وأمثال هذه الأشياء ، قد أصبحت سهلة للغاية .

الخلاصة

تطبيقات النظام الأكبر لا حدود لها ، مثلها في ذلك مثل النظام نفسه ، وسنشرح لكم في الفصول التالية كيف تطبقونها في تخزين أشياء في الذاكرة مثل الكروت ، والأرقام الطويلة ، وأرقام التليفونات ، والنوااريخ ، وتواريخ الميلاد ، والذكريات السنوية ، ومعلومات الامتحانات .

نظام ذاكرة

أوراق اللعب

استخدم عمليات الذاكرة التي تعلمتها بالفعل لتخزين مجموعة كاملة من أوراق اللعب في ذاكرتك !

دائماً ما كان السحرة وخبراء الذاكرة يبهرون جماهيرهم بمقدرتهم على تذكر مجموعات كاملة من أوراق اللعب بنفس الترتيب الذى وضعت عليه ، كما كانوا يثيرون دهشة الجماهير بقدرتهم ، دون تفكير ودون أية صعوبة للتذكر على ترديد أرقام الست أو السبع ورقات التى لم يتم ذكرها عند كشف مجموعة غير كاملة من أوراق اللعب بشكل عشوائى . قد تبدو هذه الأعمال خارقة للعادة ، إلا أنها ليست بكل هذه الصعوبة لو أنك استخدمت عمليات الذاكرة التى تعلمتها بالفعل ، على أن الكثيرين يهتمون القائمين بهذه الألعاب بأنهم يخفون بين الجماهير مساعدين لهم ، أو بأنهم يضعون علامات على الأوراق ، أو القيام بالعديد من الخدع الأخرى

والسر فى إمكانية تذكر أرقام مجموعة كاملة من أوراق اللعب يكمن فى ربط تصور ذاكرتك الأساسى لكل ورقة بالنظام الأكبر الذى تعلمته ، وكل ما هو ضرورى لوضع كلمة تصور ذاكرتك الأساسى لكل ورقة هو معرفة الحرف الأول من الكلمة والخاصة بأحد ألوان ورق اللعب ، بالإضافة إلى رقم الورقة بهذا اللون ، فمثلاً تبدأ كل الكلمات التى ستوضع لفئة السباتى بحرف السين ، وتبدأ كلمات فئة القلوب

بحرف القاف ، والبستونى بحرف الباء والدينارى بحرف الدال ، وسيكون الحرف الساكن الثانى من الكلمة (المفتاح للورقة) ممثلاً بالحرف الذى وضعته سابقاً فى النظام الأكبر .

خذ كمثال رقم ٥ من البستونى - فأنت تعلم أن الكلمة المفتاح لهذه الورقة يجب أن تبدأ بحرف الباء لأنها من فئة البستونى ، وأن الحرف الساكن الأخير يجب أن يكون (ل) لأنه الرقم (٥) ويمثله الحرف (ل) فى النظام الرئيسى ، ودون صعوبة تذكر سوف - تتوصل إلى كلمة (بعل) والتى تمثل رقم (٥) من البستونى ، وإذا أردت أن تضع كلمة لرقم (٣) من فئة دينارى ، فيجب أن تبدأ بحرف (الدال) وهو الحرف الأول من فئة الدينارى والحرف الساكن الأخير سيكون (م) لأن رقم (٣) يمثله حرف (م) فى النظام الأساسى ، وبذلك يمكن الوصول إلى كلمة (دما) كمفتاح لرقم ٣ دينارى .

وفيما يلى أقدم لكم قائمة بأوراق اللعب والكلمة المفتاح لصورة الذاكرة لكل منها. هناك بعض التنويعات التى سوف نفسرها بعد أن نتعرف على القائمة.

السباتى

س A = سد

س ٢ = سنا

س ٣ = سم

س ٤ = سور

س ٥ = سيل

س ٦ = سياج

س ٧ = سواك

س ٨ = سيف

س ٩ = سحاب

س ١٠ = سوس

س J = سداة

س Q = سادن (خادم الكعبة)

س K = سباتى

الديناري

د = A = دود

د = ٢ = ديوان

د = ٣ = دماء

د = ٤ = دار

د = ٥ = دلو

د = ٦ = دوشاء

د = ٧ = ديك

د = ٨ = دف

د = ٩ = دب

د = ١٠ = (تخيل إصبع أصابتها بثرة بين الظفر واللحم)

د = J = دود داه (تحيل مجموعة من الدود أصبح لديها القدرة

على التصرف بدهاء)

د = Q = دوى دنا (تخيل صوتا عظيما يقترب)

د = K = ديناري

القلوب

ق = A = قدح

ق = ٢ = قبان (المغنيات)

ق = ٣ = قمة (تخيل قمة جبل مثلا)

ق = ٤ = قارئ (تخيل قارئاً للقرآن مثلا).

ق = ٥ = قلع (شراع السفينة)

ق = ٦ = قش

ق = ٧ = قوى وكأؤه (الكاء هو الخيط الذي يشد به الكيس ،

فتخيل كيسا مربوطا بقوة، بحيث لا يستطيع

رجلان فتحه)

ق = ٨ = قفة (مقطف كبير).

ق = ٩ = قبو

ق = ١٠ = قز (حرير)

ق J = قديد (لحم مقدد ، أى لحم يقطع بالطول ويملح
ويجفف فى الهواء والشمس)
ق Q = قيدان (اثنان من القيود) .
ق K = قلوب .

المستونى

ب A = بيداء (صحراء) .
ب ٢ = بناية
ب ٣ = بومة
ب ٤ = بحر
ب ٥ = بلع
ب ٦ = بحة (بثرة فى العين)
ب ٧ = بكة (مكة المكرمة)
ب ٨ = بيف (وهى تعنى لحم البقر باللغة الإنجليزية)
ب ٩ = باب
ب ١٠ = بازى (جنس من الصقور)
ب J = بيدى داء (تخيل أن هناك داء ما أصاب يدك)
ب Q = بدنة (ذقة أو بقرة تُنحر همكة أضحية)
ب K = بستونى

فى هذا النظام سوف تعامل الآسات فى أوراق اللعب معاملة
الأوراق من فئة (١) وستعامل الأوراق من فئة الولد والبنت معاملة الرقم
(١١) ، (١٢) والرقم عشرة سيعامل كالرقم (صفر) والملك سيأخذ اسم
الفئة التى ينمى إليها . ربما تشابهت فى كثير من الأحيان كلمات
الذاكرة الموضوعة لكل من فئة السبتى والدينارى مع كلمات النظام
الرئيسى الموضوعة للأرقام من (١٠) إلى (٢٠) ولكن لا يقلقك هذا ؛
لأن هاتين القائمتين لن تتداخلا أبداً .

كيف يقوم خبير الذاكرة بإثارة دهشة جماهيره ؟ الإجابة فى غاية البساطة ، وهى أنه حينما يتم اختيار إحدى الأوراق ، فإنه يطابق هذه الورق مع الرقم المناسب لها فى النظام الرئيسى .

فعلى سبيل المثال ، لو كانت الورقة الأولى التى تم اختيارها هى بالرقم (٧) من فئة الدينارى ، فسوف تربط ما بين الكلمة المفتاح (ديك) والكلمة الأولى من النظام الرئيسى وهى (دواء) فتخيل مثلاً ديكاً مريضاً يتناول حبات الدواء فى الصباح مع التأكد من أنك قد استخدمت فى خيلك حواس الشم ، والبصر ، والسمع ، والتذوق ، واللمس بقدر الإمكان ، ولو أن الورقة التالية كانت آساً من فئة القلوب ، فتكون الكلمة المفتاح لهذه الورقة هى (قدح) مع الكلمة الثانية من النظام الرئيسى وهى (نوح) فتخيل مثلاً أن سيدنا نوحاً يقف ممسكاً بقدح ضخم فى يده ينصب فيه الفيضان محدثاً صوتاً عظيماً ، ثم يأتى دور الورقة الثالثة التى ربما كانت لصورة البنت من فئة البستونى والكلمة المفتاح لها هى (بدنة) أى (بقرة الأضحى) مع الكلمة الثالثة من النظام الرئيسى وهى (ماء) فتخيل مثلاً أن هناك بقرة مجهزة للذبح كأضحىة ، وهى تشرب آخر جرعة ماء لها فى حين يغسل الجزار جسدها بالماء باستخدام أكبر قدر من الحركة ، والإيقاع ، والألوان والإحساس ، ومن خلال عملية تخزين مجموعة كاملة من أوراق اللعب فى الذاكرة باستخدام النظام الرئيسى كأساس لعدد الاثنى عشر وخمسين ورقة لعب المختلفة ، يمكنك أن ترى أنك تستخدم كلاً من فصى المخ الأيسر والأيمن ، بما يختص به الأيسر من قدرات منطقية وتحليلية ، وتتبعية ، وعددية ، وما يتميز به الفص الأيمن من قدرات تخيلية وتكوينية وإيقاعية وحسية ، ومن خلال هذه الأمثلة القليلة آمل أن يكون قد اتضح لك مدى سهولة إمكانية تخزين مجموعة كاملة من الأوراق فى الذاكرة فى أى ترتيب يتصادف أن توضع عليه ، وسيكون هذا العمل من أكبر الأعمال الخارقة التى يمكن أن تذهى بها أصدقائك .

وبوسعك أيضاً أن تضيف المزيد من التطور إلى قدرات ذكرك ، فمن الممكن أن يقرأ لك أحد الأشخاص مسميات أوراق اللعب بطريقة عشوائية دون أن يذكر ستاً أو سبعا منها ، سيكون بمقدورك دون كثير

من التردد أن تذكر مسميات هذه الأوراق ، وهناك طريقتان لكي تفعل ذلك ، أولاهما هي استخدام تقنية مشابهة لتلك التي شرحناها في الفصل الخامس مثل أسلوب قالب الثلج ، فحينما يتم سحب إحدى الأوراق تقوم بربط الصورة التخيلية لها داخل صورة أكبر ، وبعد أن تسحب جميع الأوراق تبدأ أنت ببساطة في تذكر قائمة كلمات الذاكرة لكل ورقة ، مع وضع تلك الكلمات التي لم تتصل بالفكرة العامة للذاكرة في الاعتبار ، فلو تم سحب الورقة رقم ٤ من فئة السباتي ، يمكنك مثلا تخيل سور مبنى بقوالب حمراء داخل قالب الثلج لن تنسى هذه الصورة ببساطة ، ولكن إن لم يتم سحب ورقة ٤ سباتي ، فبوسعك أن تذكر أنه لا يوجد شيء تتذكره.

والطريقة الثانية لهذا النوع من الأعمال الخارقة هي تحويل أو تغيير - بشكل ما - الكلمة المفتاح للذاكرة ولخاصة بورقة اللعب التي تم سحبها ، فمثلا عند سحب ورقة ملك السباتي وكانت صورة الذاكرة المخصصة له عندك هي شكل السباتي في هيئة رجل كهوف ، يمكنك حينئذ تخيل هذا الشكل مشطورا إلى نصفين ، أو لو كانت ورق اللعب المسحوبة مثلا رقم ٢ من فئة لقلوب ، فسيكون تخيلك هو مجموعة عادية من المعنيات ، يمكنك أن تجعلها مجموعة من المعنيات البديئات إلى حد يثير الضحك ، ويغنين بأصوات رفيعة للغاية ، لا تتناسب وأحجامهن ، وهذه الأنظمة التي ذكرت في هذا الفصل هي شيء أساسي بالنسبة لتذكر أوراق اللعب ، ولكن من اليسير أثناء اللعب بهذه الأوراق أن تتضح حينئذ الفائدة الكبرى لنظام الذاكرة لقد رأيت بالتأكيد من يرددون لأنفسهم أرقام الأوراق التي يمسك بها ، للاعب المنافس ، ورأيتهم يفشلون حتما في تذكرها بدقة .

الخلاصة

باستخدام نظام الذاكرة الجديد ، ستكون مثل هذه الأعمال في غاية السهولة والمتعة ، ومن خلال هذه العملية تكون قد قمت بتعريف ذاكرتك الإبداعية ، وتنمية الجوانب التي يمكن الاستفادة بها من مخك .

رفع حاصل الذكاء من خلال نظام الرقم الطويل للذاكرة

ربما كان اختبار الذاكرة للرقم الطويل صعباً بشكل خاص (لا
يتمكن معظم الناس في اختبارات حاصل الذكاء من تذكر الأرقام التي
تزيد عن ٧ أو ٨ أرقام)

في حالة وجود رقم مثل ١٩٢٣١٤١٥١٣٣ يجب تذكره ،
يحاول معظم الناس ذلك بطرق مختلفة ، فيقومون بتكرار الرقم بشكل
مستمر لفترة من الوقت ، إلا أنهم في النهاية يعجزون عن الاستمرار
ويبأسون من عملية التكرار نفسها ، وهناك من يحاول تقسيم الرقم إلى
مجموعتين أو ثلاث ، إلا أنهم في النهاية يفقدون كلاً من ترتيب هذه
المجموعات ومحتواها ، وثمة من يحاول إيجاد علاقات رياضية بين
الأرقام عند سماعه أو رؤيته للرقم ، مما يفقده دون شك الطريق إلى
استظهار الرقم الصحيح ، وهناك من يحاول تصوير الرقم ، وتصبح
الصورة غامضة ومبهمة أكثر عند استظهار الرقم الطويل.

إذا فكرت في أسلوبك الذي اتبعته في اختبار الذاكرة لذلك
الرقم ، فسوف تجد على الأرجح أنك اتبعت إحدى الطرق المذكورة أو
أنك استخدمت مزيجاً بينها ، ومرة أخرى يبدو النظام الرئيسي
كمنقذ ، ليجعل من مهمة تذكر لأرقام الطويلة ، لا مهمة سهلة
فحسب ، بل وممتعة أيضاً ، ويمكنك الاستفادة من مرونة النظام
الرئيسي ، فبالعودة للكود الأساسي ولصور الكلمات الرئيسية التي

قامت بتكوينها للكلمات من الصفر وحتى ٥٠ يمكنك إستخدام صور الكلمات الرئيسية بالمشاركة فى نظام الرابطة لتذكر الأرقام الطويلة على سبيل المثال ، خذ الرقم الذى ذكر فى بداية هذا الفصل وهو ١٩٢٣١٤١٥١٣٣ فهو يتألف بالترتيب من مجموعة الأرقام الصغيرة التالية ، ويلي كل رقم الكلمة المصورة الرئيسية الخاصة به .

دب - ١٩

نائم - ٢٣

دار - ١٤

دلو - ١٥

دماء - ١٣

ماء - ٣

كل ما عليك القيام به الآن من أجل تذكر هذا الرقم بالغ الطول هو الاستعانة بنظام الرابطة الأساسى ، مكوناً من الكلمات قصة صغيرة بسيطة وخيالية على سبيل المثال يمكنك أن تتخيل دباً أبيض جميلاً ضخم الحجم نائماً فى هدوء وسكينة على سطح دار صغيرة للغاية لا تتحمل ثقل هذا الدب ، فيأتى صاحب الدار بدلو مليء بدماء وماء ليقذفه على الدب ، فيستيقظ مذعوراً ، ويأتى بحركات عنيفة مما يؤدى إلى انهيار الدار لا محالة .

وفى نهاية هذه الفقرة أغلق عينيك ، واسترجع مرة أخرى هذه القصة الصغيرة ، والآن مع استعادة الكلمات المصورة الرئيسية قم بتحويلها إلى أرقام .

د - ١

ب - ٩

ن - ٢

م - ٣

د - ١

ر - ٤

د - ١

ل - ٥

د - ١

م - ٣

م - ٣

١٩٢٣١٤١٥١٣٣

وليس من الضروري لتذكر الأرقام الطويلة استخدام المجموعات التي تتألف من رقمين فقط ، فمن الأسهل في الكثير من الأحيان الاعتماد على مجموعات تتألف من ثلاثة أرقام . حاول هذا مع الرقم التالي ٧٥٩٤٩٢٧٤٠٧١٩ فهو يتألف من أربع مجموعات ، وكل منها يتألف من ثلاثة أرقام . عليك البدء في تكوين كلمات مصورة لكل من هذه المجموعات .

كلب - ٧٥٩

رايين - ٤٩٢

كرسى - ٧٤٠

كتاب - ٧١٩

يرجع مرة أخرى تذكر هذا الرقم والذي هو أطول من سابقة ، إلى استخدام نظام الرابطة الأساسي ، وذلك لتكوين قصة مصورة صغيرة وبسيطة باستخدام الكلمات المصورة ، ومن خلال اعتمادك على الخيال ، يمكنك أن تتخيل صورة لكلب صغير جدا ، غاية في القبح يسمى رايين ويجلس على كرسى ضخم للغاية لا يليق بحجمه ، ويقرأ في كتاب كبير ، إلا أنه يمسكه مقلوبا ، ويدعى أنه يقرأ بشكل صحيح ، ومرة أخرى في نهاية الفقرة أغلق عينيك وأعد تصوير هذه القصة الصغيرة ، والآن قم باستعادة الكلمات وتحويلها ، فتحصل على :

ك - ٧

ل - ٥

ب - ٩

ر - ٤

ب - ٩

ن - ٢

ك - ٧

ر - ٤

پس

ك - ي

$$1 - \frac{1}{2}$$

9 - 1 - 1

V0929YVE-V19

هذا نظم آخر لتذكر الأرقام الطويلة ، خاصة إذا لم تكن قد حفظت نظم الكلمات الرئيسية للذاكرة عن ظهر قلب ، ألا وهو أن تقوم بتطوير الكود الخاص بنظام الذاكرة الرئيسي ، مكوناً كلمات تحوى على أربعة أصوات فقط من تلك التى اتفقت على مضاهاتها ببعض الأرقام ، وذلك من خلال الرقم الذى يجب عليك أن تتذكره بدقة مثل ذلك الرقم ٨٠١٧ ٣٤٧٢٣٦٣٦٩١١٠ والذى يحوى على سنه عشر رقماً ، حيث يمكنك تقسيمه إلى أربع مجموعات ، يحتوى كل منها على أربعة أرقام ، محولاً هذه الأرقام إلى بعض الكلمات بصورة الرئيسية ٣٤٧٢ - مهرحين ، ٣٦٣٦ = مشمس ٩١١٠ = بططس ، ٨٠١٧ = فستق

وهنا يمكنك أن تتخيل مجموعة من المهرجين الذين يرتدون ملابس بألوان زهية كالأحمر، والأصفر، والأخضر. ويأتون بالعبثية وحركات مضحكة ومسلية أمام مجموعة من المشاهدين الذين لا يكفون عن الضحك، ويستعينون في هذه الألعاب بثمار المشمش، والبطاطس، والفستق، ومرة أخرى في نهاية الفقرة أغلق عينيك وتحير القصة الدقيقة، ثم قم بعمل الفراغات التالية بالكلمات والأرقام

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

إذا ما واجهتك أية صعوبة في ترتيب الكلمات ، يمكنك التغلب عليها بسهولة من خلال الاستعانة بأى من نظامى الرقم - لشكر ، أو لرقم - السجع بدلاً من نظام الرابطة على سبيل المثال الرقم الأصلى الذى بدا فى بداية الفصل وهو ١٩٢٣١٤١٥١٣٣ ، حيث قمت ببساطة بربط دب بالصورة الرئيسية للرقم ١ و بربط نائم بالصورة الرئيسية للرقم ٢ و بربط دار بالصورة الرئيسية للرقم ٠٠٣ وهكذا .
وعليك أن تقرر الطريقة المثلى لتذكر الأرقام الطويلة بالنسبة لك .
ثم قم بتباعها

الخلاصة

ما أن تمكنت من استحواذ مهاراتك ، فقد أصبح توسعك تحسين ذاكرتك و خيالك الإبداعى ، ليس هذا فحسب ، بل أصبح باستطاعتك كذلك رفع حاصل الذكاء لديك ، ويتضمن أحد أجزاء مقاييس حاصل لذكاء ، لقدرة على تذكر الأرقام ، و يتراوح متوسط قدرات الشخص العادى م بين ٦ و ٧ أرقام ، وإذا تمكنت من تذكر تسعة أرقام أو أكثر فى هذا القسم ، فسيفضى هذا إلى رفع حاصل الذكاء لديك ليصل إلى ١٥٠ أو أكثر

رقم الهاتف

نظام الذاكرة

لقد أصبح تذكر أرقام الهواتف أسهل كثيراً من نسيانها . ومرة أخرى يبرز لنا النظام الرئيسى للإنقاذ من مثل هذا الموقف



بدلاً من أن تظل أرقام الهواتف فبحة بالذاكرة . تجد معظم هذه الأرقام نفسها على قطع صغيرة من اسورق بأحجم وأصوان وأشكال مختلفة تنثر في كل مكان . في الجيوب ، والأدراج والحفائب ومنها أيضاً ما يقبع في غياهب النسيان الذى اعتبره لمصدر الطبيعى للإحباط . ويعتمد أسلوب تذكر أرقام الهواتف على ترجمة كل جزء من أجزاء هذا الرقم إلى حرف من حروف الأبجدية . حرف من حروف الكود الأساسى لنظام الرئيسى . وبستخدام الحروف التى تتجمع لديك ، تتمكن من تكوين بعض الكلمات والحمل التى يكون رابطة بيدك وبين كل من الرقم ، والشخص صاحب الرقم على سبيل المثال . يمكنك البدء بلحمسة أشخاص الذين حاولت أنت تذكر أرقام هواتفهم سابقاً فى الاختبار الأول

أرقام الهواتف

١٣٤-٦٨٠٤

٠٣٢-٢٤٧٠

١٤٧-١٥٧١

هاتف الصيدلية

هاتف محل الزهور

هاتف السائق الخاص

هاتف المرائب (الجراح) المحلي ٣٧٢ ٣٢٠٩
هاتف طبيب الأسنان ٨٧٩ ٤٠٣٧

وتعتبر الأمثلة التالية حلولاً ممكنة لتذكر أرقام لهاتف الخمسة
إن رقم هاتف الصيدلية هو ٦٨١٤ ١٣٤ . ويترجم هذا الرقم إلى
م يأتى د م / ر / ش / ف / س / ر ، وبالتالي فعبارة الذكرة
لديك تتألف من هذه الحروف . ويمكن أن تكون "دواء مريع شفاء
سريع" ومن خلال قدرات الخيال لديك يمكنك أن ترى زجاجة دواء
ضخمة يبلغ طولها عشرة أمتار وكذلك فطرها ستة أمتار أخرى . إلا
أن قطرة منها تتسبب فى شفاء أى مرض مهم يكن

هاتف محر الزهور ٢٤٧٠ - ٠٣٢ يمكن ترجمة هذا الرقم
بى الحروف لآتية س م / ن / ن / ر / ج / س وتكون العبارة التى
تكون لديك هى "ياسمين ونرجس" ومرة أخرى يمكنك بسهولة الربط
بين هذه العبارة ومحل الزهور ، فتخيل مثلاً المحل خالي من أية
زهور ، فيما عد زهور لياسمين والنرجس

هاتف السائق الخاص ١٥٧١ ١٤٧ يمكن ترجمة هذا الرقم إلى
بحروف التالية ط - ر ق / ط ل - ج د ويمكنك ببساطة
تكوين عبارة مثل "طريق طوبى جداً" وهنا قد يتسنى لك أن تتخيل
سائقك الخاص وهو دائم التأخير عنيك . يسير فى طريق طويل جداً .
لا ينتهى . وبالتالي فهو لا يصل إليك أبداً

هاتف لجراح المحلي ٣٧٢ ٣٢٠٩ يمكن ترجمة هذا الرقم إلى
الحروف التالية م ك ن / م ن - س ب وهنا تتكون لديك
عبارة مكان مناسب . ويمكن ربط هذه العبارة فى ذهنك بالجراح
المحبى على اعتباره المكان المناسب الوحيد لاسطر سيرتك

هاتف طبيب الأسنان ٨٧٩ - ٤٠٣٧ . وتترجم هذه الأرقام إلى
الحروف التالية ف ك / ب ر ر م / ج ويمكنك أن تتخيل أنك
ستتخطى ذب يوم لتجد أن لك فك كبير بارزاً ومعوجاً . وبسبب ذلك
لكثير من الألم . فأحذث تبحث عن هاتف طبيب الأسنان حتى يدحا
أيه قورا ويكون رقم هاتف بطبيب مسوي لعبارة فك بارز معوج

إن الأمثلة السابقة هي بالطبع شديدة الخصوصية، وسيُفوض إليك الأمر الآن للقيام بتطبيق النظام الموضح على أرقام الهواتف التي تمثل أهمية بالنسبة لك ، والتي تريد تذكرها . وقد يشكل مرج الأرقام في بعض الحالات صعوبة أكثر من المعتاد ، وقد يكون شبه المستحيل تكوين كلمات أو عبارات ملائمة، إلا أنه حتى في مثل هذه الحالات يكون لحل بسيطاً للغاية، ففي الحالة الأولى يمكنك تكوين كلمات غير ملائمة من الأرقام التي تتعامل معها ثم لتقم باستخدام النظام الأساسي ، مكوناً صوراً عيشية وبها شيء من المبالغة للربط بين الشخص صاحب الهاتف وبين رقم الهاتف الذي تريد تذكره، على سبيل مثال، إذا كان رقم هاتف أحد أصدقائك ممن يهوى الصيد هو ٣٦٥٣ - ٧١٤ فعند الاستعانة بالنظام الرئيسي لكلمات الذاكرة يتكون لديك ٧١٤ (قدر)، ٣ (ماء) ٧٥٣ (قلم) وتكون الصورة المكونة لديك هي صورة صديقك الذي يهوى الصيد وهو يحاول ممارسة هوايته في قدر مليء بالماء مستخدماً قلم ضخماً ذا سن بارزة رفيعة ، حيث يقوم بغرس سن القلم في ذيل السمكة ثم يخرجها من القدر

والآن بعد أن أحكمت السيطرة على العناصر الأساسية لنظام لذاكرة لأرقام الهواتف من الضروري أن تربط بين هذا النظام وبين حياتك الشخصية عليك الآن عزيزي القارئ كتابة أسماء وأرقام هواتف عشرة أشخاص أو أماكن على الأقل تزيد تذكرهم ، وذلك في المساحة الفارغة التالية لهذه الفقرة . وقبل الانتقال إلى فصل لنأخذ تأكيد أن بإمكانك بسهولة تصوير عشرة أرقام الخاصة بك بسهولة في ذهنك ، وأثناء قيامك بتكوين هذه الصور ، تذكر مبادئ الذاكرة مع دركك الكامل . لأنه كلما كنت عملية تكوين هذه لصور أكثر إبداعاً وإمتاعاً وأدعى للمرج ، كان تذكرك لهذه لصور وف ترمز إليه من أرقام أفضل كثيراً

أرقام عشرة هواتف تمثل لى أهمية كبرى :

	١
	٢
	٣
	٤
	٥
	٦
	٧
	٨
	٩
	١٠

نظام الذاكرة

لجداول الأعمال والمواعيد

يقدم في هذا الفصل نظامان . الأول خاص بالاستخدام اليومي ، والثاني خاص بذكر جداول الأعمال والمواعيد لأسبوع كامل .

يجد معظم الناس صعوبة في تذكر المواعيد وجداول الأعمال ، تماماً كما هو الحال مع أرقام الهواتف ، ويستعينون في هذا الصدد بأنظمة متشابهة للتغلب على تلك المشكلة ، وأكثرها شيوعاً بالطبع هو دفتر المواعيد اليومي ، ولسوء الحظ ، لا يحتفظ الكثيرون بهذه الدفاتر معهم بشكل دائم .

وبنصن نظام الذاكرة لأول أنظمة الكلمات الأساسية ، حيث تغاير بسيطة لرقم بنظامك مع ساعة الموعد الذي ترتبط به ، وبما أن هناك ٢٤ ساعة في اليوم الواحد ، فإمامك خياران . إما أن تقوم بربط عدد من الأنظمة الأقصر معاً بمجموع كلي يساوي ٢٤ ، أو تستخدم لكلمات الأربع والعشرين الأساسية الأولى في أحد الأنظمة الكبرى لتفترض أنك مرتبط بالمواعيد الآتية

٧ - تدريب صباحي في النادي الرياضي

١٢ - اجتماع مع شريكك في العمل

٣ - دعوة إلى لقاء مع مجموعة من الأصدقاء

٥ - زيارة لأحد أصدقائك بالمستشفى

إن موعد تدريبك الصباحي هو ٧ صباحاً ويمثل هذا لرقم بالنظام الرئيسي كلمة قود . ويمكن أن تصبح بمواظبتك على هذا التدريب

شديد القوة، حتى إن الباب لينكسر إذا مددت يدك لفتحه . وإن
أصدقائك لينتابهم ألم شديد في أذرعهم إذا مددت يدك بالمصافحة
وموعد اجتماعك مع شريكك هو ١٢ ظهرا والذي يمثل كلمة
ديون . وهنا يمكنك أن تتحيل أنه يوافقك للاجتماع ويبيده ديون
كبير به أسماء جميع العاملين بالشركة وحين تره بهذا الديوان الضخم
الذى يفوق حجمه هو شخصياً تنتبك نوبة ضحك متواصل . حتى
تدمع عيناك . وبهذا لن تنسى الديون أو الرقم (١٢)

وفى الساعة ٣ مساءً (١٥٠٠) أنت مدعو إلى الغذاء مع مجموعة
من الأصدقاء . والكلمة الأساسية لرقم ١٥ بالنظام الرئيسى هى دلو ،
وهنا يمكن أن تتحيل أنك ذهبت إلى الموعد فوجدت صاحب الدعوة
بضع دلو كبيراً فوق رأسه . وكذلك يصع كل من المدعوين دلو بلون
مخيف . وعند دحوالك إلى المكان تفاجأ بهم يقدمون إليك دلو مثلاً
كى ترتديه

وأخبر . وفى لساعة ٥ (١٧٠٠) لديك موعد لقيادة أحد
أصدقائك لمرضى بالمستشفى . والكلمة الأساسية بالنظام الرئيسى لرقم
(١٧) هى ديك . ويمكنك هنا أن تتحيل أنك ذهبت لقيادة صديقك
مرضى . ففوجئت أن لمرض قد أثر على صوته . حتى إنه أصبح
مشبه لصياح الديك . وكلما بدأ الحديث معك انفجرت أنت فى
الضحك . دون أن يمكنك السيطرة على نفسك

يمكنك بسهولة ترتيب هذه المواعيد الأربعة، إما باستخدام نظام
لربطة لربط الصور التى قمت بتكويرها بتوك . أو ببساطة من خلال
وضع كل من هذه الصور الأربع فى نظام الرقم - الشكل الأساسى
لديك، أو نظام لرقم - السجع

أما النظام الذى لتذكر المواعيد وجداول الأعمال . فقد يستخدم
لأسبوع كامل . وسعتبر يوم الأحد اليوم رقم ١ من الأسبوع ، وسنفوم
بعد هذا بمنح رقم لكل يوم من أيام الأسبوع

لأحد ١

الاثنين ٢

الثلاثاء ٣

لأربعاء ٤

- الخميس ٥
- الجمعة ٦
- السبب ٧

وبعد ذلك - يمكنك التعامل مع الساعات بنفس طريقة لنظام الأول الذى سبق توصيحه . وكما يبدو الحال فى جدول مواعيد السكك الحديدية أو الطائرات يحتوى اليوم على ٢٤ ساعة من ٢٤٠٠ (منتصف الليل) ومروراً بالساعة الواحدة صباحاً (٠١٠٠) وبالساعة (١٢٠٠) ظهراً والساعة الواحدة مساءً (١٣٠٠) انتهاء مرة أخرى إلى (٢٤٠٠) منتصف الليل

وبهذا يتشكر لدينا رقمان أو ثلاثة - اليوم فى البداية ثم الساعة . وكل ما يتعين هنا هو ترجمة الرقم إلى كلمة من قائمه النظام الرئيسى . وبعد النوصل إليهم تقوم بربطها بالموعد الملائم على سبيل المثال . على افتراض أن لديك موعداً يوم الثلاثاء فى تمام الساعة ٤ صباحاً لاستقبال أحد أصدقائك بالمطار . والساعة ٤ تترجم إلى الحرف "ر" أب يوم الثلاثاء فمثله رقم ٣ الذى يترجم إلى الحرف "م" وطبقاً للقائمة الأساسية تجد أن الكلمة الأساسية المقابلة بيوم الثلاثاء . الساعة لدسعة هي كلمة "مر" ومن أجل تذكر هذا الموعد . عليك أن تتحسس صدبقت وهو يحرج من المطار على ظهر مهر أسود اللون بديع الهيئة . جميع المنظر

وكمثال آخر . افترض أنك على موعد مع طبيب الأسنان يوم الأربعاء الساعة ٩ صباحاً والرقم الذى يوافق هذا الموعد هو ٤٩ ويقابله فى قائمة الكلمات الأساسية كلمة رعب . وهذا يمكنك أن تتخيل أن طبيب أسدنت قد تحول فجأة إلى وحش كسر . يمسك بيديه آلات حادة . بدلاً من أدوات علاج الأسنان . ويعدو وراءك بسرعة بالغة وانت نعدو أمامه فى رعب شديد . وبالتأكيد فإن المشهد كله يثير فى نفس رعب هائل لا يمكن نسيانه . ويمكنك هنا الاستعانة بالمبارى لتى تعلمناه من قبل . والنمى تنص على أن تحول إدحان عناصر الحيوية على المواقف التى تتحيلها . فتحوّل سماع صوت هدير أو زئير الوحش وصوب صرحك ورؤية لور الدماء الأحمر إلخ

قد تتصور أن هذا النظام مزعج ، أو ثغيل أو بطيء لأنه يتطلب معونات أو معرفة واسعة بالنظام لأساسي وأسلوب تكوين الكلمات ، لكن يمكن التغلب على هذه المشكلة من خلال تدوير ساعات اليوم ملائمة لأوقات التي تجرى خلالها معظم مواعيدك . فإن لم يكن يومك يبدأ قبل العاشرة صباحاً (١٠ صباحاً) يمكن إذن اعتبار العاشرة صباحاً هو رقم " ١ " في إطار نظام الذاكرة للمواعيد الهامة . وهذا الأسلوب فإن أهم ساعات يومك وأكثرها نشاطاً سيتم تمثيلها دائماً تقريباً من خلال رقمين لا أكثر ، مما ييسر الأمر عليك بشكل كبير . وكما هو الحال مع أسلوب الذاكرة لجدول الأعمال اليومي . يمكنك ترتيب جدولك الأسبوعي للأعمال من خلال ربطها بالصورة لترتيب في النظام الرئيسي

الخلاصة

يكون من الأفضل دائماً للأغراض العملية أن تبدأ أولاً بنظام الذكرة اليومي ، وبعد أن تتمكن منه ونصبح ماهراً وبارعاً فيه ، تنتقل إلى نظام الذكرة الأسبوعي

نظام الذاكرة

للتواريخ فى

القرن العشرين

عند انتهائك من هذا الفصل تكون قد تمكنت من معرفة اليوم
الصحيح من الأسبوع لأى تاريخ فيما بين عامى ١٩٠٠ و ٢٠٠٠

يمكن الاستعانة بنظامين . أولهما نظام أسرع وأبسط . لكن يمكن
تطبيقه على عام واحد فقط . بينما يمتد الآخر . بحيث يمكن تطبيقه
على مائة عام . إلا أنه أكثر صعوبة . ويعود هذه الأنظمة إلى هارى
لوريان وهو خبير ذاكرة معروف من أمريكا الشمالية وباستخدام أول
هذين النظامين . افترض أنك تريد معرفة اليوم المحدد لأى تاريخ فى
عام ١٩٧١ . ومن أجل إنجاز ما يبدو أنه عمل غير عدى فى بالغ
الصعوبة والتعقيد . فأنت بحاجة إلى تذكر الرقم التالى .

قد تقول "مستحيل" . ولكن ما أر ينم شرح وتوضيح هذا النظام .
سنجد أنه فى غاية الوضوح وأنه سهل التشعير . فكر رقم من الاشئ
عشر رقم لتى يتألف منها العدد السابق يمثل يوم الأحد الأول من كل
شهر فى عام ١٩١١ . فقد كان الأحد الأول من أبريل يوافق اليوم
الرابع من هذا الشهر بينما يوافق الأحد الأول من ديسمبر اليوم
الخامس . وهكذا . وما إن تتمكن من تذكر هذا الرقم (١٢١) وأحييت إليه
صعوبة فى تذكره يمكنك العودة للفصل الذى يتناول نظم الذاكرة للرقم
لطوبى) فسوف تتمكن بسرعة من تحديد أى يوم من ابداء لأسبوع فى
أى تاريخ على مدار السنة

ومن الأفضل شرح فكرة هذا النظام مع التمثيل ، لذا دعنا نفترض أن يوم ميلادك يوافق يوم ٢٨ أبريل وأنك كنت تتبنى معرفة ليوم الذى يوافق هذا التاريخ . إذا أخذنا الرقم الرابع من رقم الذاكرة الذى قدمناه فى البداية ، ستجد أن الأحد الأول من شهر أبريل يوافق يوم ٤ من لشهر . ومن خلال عممية إضافة رقم سبعة بمضاعفاته (حسب الحاجة) لرقم أربعة الذى يوفق الأحد لأول . سنجد بسرعة أن الأحد الثانى يحل يوم ١١ من نفس الشهر (١١ = ٤ + ٧) والأحد الثالث من نفس الشهر يوافق يوم ١٨ . أما الرابع فيحل فى ٢٥ أبريل . وبمعرفة هذا يمكنك ببساطة معرفة تاريخ وأيام الأسبوع . حتى نصل إلى التاريخ لذى يبحث عنه ٢٦ أبريل = الاثنين . ٢٧ أبريل الثلاثاء ، ٢٨ أبريل - الأربعاء ، إذن فيوم مولدك يوفق يوم أربعاء فى عام ١٩٧١

واحرص أنك تريد معرفة آخر يوم من أيام السنة . فإن الطريقة التى سنحاول الوصول بها إلى هذا اليوم مشبهة بالطبع للطريقة المنبعة فى المثال لسبق . وبمعرفة أن الأحد الأول من الشهر الأخير يوافق ٥ من الشهر . تقوم بعد هذا بإضافة السبعة بمضاعفاتها ، وتنتى تمثى لأسابيع لدالية للأسبوع الأول حتى تصل إلى الأسبوع الأخير أو الأحد الأخير من الشهر . وهو يوافق يوم ٢٦ من لشهر . وببسهولة بعد هذا معرفة أن يوم ٢٧ - الاثنين ، ٢٨ - الثلاثاء ، ٢٩ = الأربعاء ، ٣٠ = الخميس ٣١ (آخر أيام السنة) = الجمعة

وكما ترى يمكن تطبيق هذا لنظم لآى عام تحتج بشكل خاص لمعرفة الأيام الموافقة لتواريخ محددة فيه . وكل ما عليك القيام به هو تأليف رقم للذاكرة يمثل تاريخ الأحد الأول من كل شهر أو الاثنين الأول أو الثلاثاء الأول إلخ . ثم تضيف بعد هذا السبعة بمضاعفاتها حتى تصل أو تعترب من اليوم الذى تبحث عنه وتقوم بتحديدده

وهناك نصيحة مثيرة للاهتمام لربط رقم لذاكرة الخاص بعدم معين بالأعوام المحيطة . حيث ينحصر مع كل عام رقم التاريخ الأول من كل يوم من أيام الأسبوع على مدى شهر بمعدل واحد فقط . باستثناء السبت لكثيرة . حيث يؤدى ليوم لإضافى فقرة بمقدار واحد بالنسبة لعدم التالى . وفى الأعوام ١٩٦٩ و ١٩٧٠ و ١٩٧١ على

سبيل المثال يوافق يوم الأحد الأول من يناير أيام ٥ ر ٤ ر ٣ على التوالي

ثاني هذه الأنظمة ، والذي نندويه بالشرح في هذا الفصل خاص بتحديد أي تاريخ من ١٩٠٠ وحتى ٢٠٠٠ ، ومن الضروري في هذا لنظام تعيين رقم لكل شهر لا يتغير ، وأرقام الشهور سوف تكون كالتالي

١	يناير	١	يوليو
٤	فبراير	٣	أغسطس
٤	مارس	٦	سبتمبر
٠	أبريل	١	أكتوبر
٢	مايو	٤	نوفمبر
٥	يونيه	٦	ديسمبر

ويقترح بعض الناس أن يتم تذكر هذه القائمة باستخدام الروابط . على سبيل المثال يناير هو الشهر الأول من شهور السنة فيكون رقم ١ وشهر مارس يتألف من ٤ حروف فقط وشهر سبتمبر يبدأ بحرف "س" وكذلك رقم ٦ . إلخ إلا أنني أعتقد أنه من الأفضل استخدام الرقم التالي

١٤٤٠٢٥٠٣٦١٤٦

عليك عزيزي القارئ محاولة تكوين جملة مفيدة خاصة بك أو مجموعه كلمات توجد بينها رابطة معينة بحيث تتمكن من تذكرها بسهولة مسنعة في ذلك بالحروف المقابلة للأرقام السابقة ، مثل لذلك ١٤٤ = درر ، ٠٢ = سناء إلخ وهذه الطريقة يمكن تذكر الأرقام الرئيسية لشهور السنة الاثني عشر

وبالإضافة للأرقام الأساسية للشهور ، فإن للسنوات نفسها أرقام أساسية ، وفيما يلي قائمة بهذه السنوات والأرقام الممنوحة لها بدءاً من عام ١٩٠٠ حتى عام ٢٠٠٠

٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٩٠٠	١٩٠١	١٩٠٢	١٩٠٣	١٩٠٩	١٩٠٤	١٩٠٥
١٩٠٦	١٩٠٧	١٩١٣	١٩٠٨	١٩١٥	١٩١٠	١٩١١
١٩١٧	١٩١٢	١٩١٩	١٩١٤	١٩٢٠	١٩٢١	١٩١٦
١٩٢٣	١٩١٨	١٩٢٤	١٩٢٥	١٩٢٦	١٩٢٧	١٩٢٢
١٩٢٨	١٩٢٩	١٩٣٠	١٩٣١	١٩٣٧	١٩٣٢	١٩٣٣
١٩٣٤	١٩٣٥	١٩٤١	١٩٣٦	١٩٤٣	١٩٣٨	١٩٣٩
١٩٤٥	١٩٤٠	١٩٤٧	١٩٤٢	١٩٤٨	١٩٤٩	١٩٤٤
١٩٥١	١٩٤٦	١٩٥٢	١٩٥٣	١٩٥٤	١٩٥٥	١٩٥٠
١٩٥٦	١٩٥٧	١٩٥٨	١٩٥٩	١٩٦٥	١٩٦٠	١٩٦١
١٩٦٢	١٩٦٣	١٩٦٩	١٩٦٤	١٩٧١	١٩٦٦	١٩٦٧
١٩٧٣	١٩٦٨	١٩٧٥	١٩٧٠	١٩٧٦	١٩٧٧	١٩٧٢
١٩٧٩	١٩٧٤	١٩٨٠	١٩٨١	١٩٨٢	١٩٨٣	١٩٧٨
١٩٨٤	١٩٨٥	١٩٨٦	١٩٨٧	١٩٩٣	١٩٨٨	١٩٨٩
١٩٩٠	١٩٩١	١٩٩٧	١٩٩٢	١٩٩٩	١٩٩٤	١٩٩٥
	١٩٩٦					٢٠٠٠

ليس من السهل الوصول إلى درجة لتمكن من هذا النظام ، ولكن مع قليل من التدريب تصبح عادة منأصلة لديك ، والطريقة هي التالي مع إعطاء الشهر ، التاريخ الرقمي والسنة ، تقوم بإضافة الرقم الذى يمثله لشهر الرئيسى إلى رقم التاريخ . ثم إضافة هذا المجموع سرهم لأساسى لذى يمثل السنة لتى نتعاص معها ، ومن هذا المجموع نطرح السبعة ومضاعفتها ، والرقم المتبقى لذيب يمثل اليوم الذى نبحث عنه من أيام الأسبوع ، أخذاً فى الاعتبار أن يوم الأحد هو يوم "أ" ، إذ كان الناتج الإجمالى يقبل القسمة على ٧ مثال ٢٨ يقوم فى هذه الحالة بطرح المصاعف الأقل (والذى يكون فى هذه الحالة ٧×٣ ٢١ بدلاً من ٧×٤ ٢٨)

وبغرض التحقق من هذا النظام ، سنضرب مثالين بسيطين واليود الأول الذى سنحاول تحديده هو ١٩ مارس ١٩٦٩ الرقم

الأساسي لدينا لشهر مارس هو رقم ٤ . والذي يجب حينئذ أن نصيفه إلى تاريخ الذي نبحث عنه . وهو ١٩ ١٩ + ٤ = ٢٣ . ويلزم أن نصيف لهذا المجموع الرقم الأساسي لعام ١٩٦٩ . وطبقاً للقائمة ، نجد أنه رقم ٢ وبإضافة "٢" للمجموع السابق نصل إلى $٢ + ٢٣ = ٢٥$. وبطرح السبعة بمضاعفاتها $(٢١ = ٧ \times ٣)$ نصل إلى $٢٥ - ٢١ = ٤$. إذن فالיום الذي نبحث عنه هو اليوم الرابع من أيام الأسبوع . وهو لأربعاء . وانتاريخ الثاني هو ٢٣ أغسطس ١٩٧٢ الرقم الأساسي لشهر أغسطس لدينا هو ٣ الذي نصيفه لرقم ٢٣ لمجد لدينا حاصل ٢٦ . وبعد إضافة الرقم الأساسي لعام ١٩٧٢ وهو ٦ يصر برقم إلى $٢٦ + ٦ = ٣٢$. وحينئذ نقوم بطرح السبعة بمضاعفاتها من رقم ٣٢ حتى نصل إلى رقم ٤ . واليوم الرابع من أيام الأسبوع هو الأربعاء . وهو اليوم الذي يوافق تاريخ ٢٣ أغسطس ١٩٧٢

ويظهر الاستثناء الوحيد من هذه القاعدة في السنوات الكبيسة ، ثم في شهرى يناير وفبراير فقط ، وفيما عد هذا ستكون حسابات مثالية ومطابقة تماماً . أما بالنسبة لهذه الشهرين . يناير وفبراير فستكون متأخرة يوماً عن اليوم الأصلي

الخلاصة

تعتبر أفضل الطرق لاكتساب الثقة بهذين النظامين هي الممارسة العمسية . تمام كما هي لحال مع بغيره أنظمة الذاكرة ابدأ بالنظم الأسهل ، ثم انتقل إلى النظام الأكثر تعقيداً

نظام الذاكرة

للتواريخ الهامة

يمكنك النظام ، اللذان تعميمهم لتوك من تذكر اليوم الخاص بأي
نربح خلال القرن العشرين وسوف يساعدك النظام التالي على تذكر
لتواريخ ذات الأهمية الخاصة

- نصن أحد اختبارات الذكرة بالفصل الثاني قائمة بعشرة من مثل
هذه التواريخ التي تمثل أهمية خاصة
- | | | |
|---|------|-----------------------------------|
| ١ | ١٦٦٦ | حريق لندن لعظيم |
| ٢ | ١٧٨٩ | الثورة الفرنسية |
| ٣ | ١٩١٧ | وعد بلفور |
| ٤ | ١٧٩٨ | لحملة الفرنسية ضد مصر |
| ٥ | ١٩٧٣ | حرب أكتوبر ضد الاحتلال الإسرائيلي |

وتعتبر طريقة تذكر هذه التواريخ أو أي تاريخ آخر طريقة سهلة
سغة وهي مشابهة إلى حد ما لطريقة تذكر أرقام الهواتف . فكر
ما عييت الميم به هو تكوين كلمة أو سلسلة من لكلمات من الحروف
استي تمثل أرقام هذا لتاريخ . وهي معظم لحالات . لا يكون هنك
أي فائدة من نصمين ارقام (١) اوجود في الرقم ألف والذي يتألف
منه أي تاريخ . حيث يكون على عم تقريبي بالتاريخ على أنه حال
دعون نقم بتحربة هذ النظم على سوريح لسابقة

- ١- دمر حريق لندن العظيم في عام ١٦٦٦ المدينة بالكامل .
تركاً إياها تلاً كبيراً من الرماد . ينبعث منها دخان كثيف ،
وكأنّ هناك حفلة شواء كبرى في لمدينة كلها . لذا يمكن أن
تكون عبارة الذاكرة لخاصة بهذا التاريخ هي "شواء ،
شواء ، شواء"
- ٢ قامت الثورة الفرنسية في عام ١٧٨٩ وقد كنت ضد الظلم
والطغيان المتمثل في قوة الملك الذي يحاول فرض سطوته
الناغية على الأرض الفرنسية كلها ويمكن أن نتذكر هذا
التاريخ من خلال عبارة قوة فوق بلد
- ٣ قام آرثر بلفور وزير الخارجية البريطاني عام ١٩١٧ بمنح حق
قمة دولة يهودية على أرض فلسطين لليهود ، وتم هذا
بدهاء كبير لأسباب منها زرع اليهود في وسط الوطن العربي ،
ومنها أيضاً كسب ولائهم في الحرب العالمية الثانية ، ويمكن
هنا أن تكون عبارة بدهاء كبير هي عبارة الذاكرة بهذا
التاريخ
- ٤ جاءت حملة الفرنسية إلى مصر عام ١٧٩٨ ونجح الفرنسيون
من خلال هذه الحملة في احتلال أرض مصر ، وقد حاول
الجيش المصري في ذلك الوقت مقاومتهم إلا أنه لم تكن
للجيش فيلق كافية ، فانهزم أمام العدو الفرنسي لغاشم .
ويمكن أن تكون عبارة الذاكرة لهذا التاريخ هي جيش بدون
فيالق
- ٥ نشبت حرب أكتوبر ضد العدو الإسرائيلي في عام ١٩٦٣ .
ونجح خلالها الجيش المصري في تحرير أرض مصر وجمع
من مصر بلد كرم مصرى . وهنا تكون عبارة الذاكرة هي بلد
كرم مصرى

تذكر أعياد الميلاد

والذكرات السنوية والأيام

والأشهر التاريخية

سوف يكون النظام التالي سهلاً بالنسبة لك ، وذلك لأنه يعتمد على الأنظمة التي تعلمتها بالفعل في لفصول السابقة . كما أنه يعتبر أسهل من معظم الأنظمة الأخرى المقترحة لتذكر مثل هذه الأشياء ، وذلك لأن نظام الذاكرة الكبير الذي تعلمته - النظام الرئيسي - يمكن استخدامه كسبيل لتذكر الشهور والأيام (غالباً ما تتطلب الأنظمة الأخرى أسماء كودية يتم تشكيلها بشكل خاص بالنسبة للأشهر)

وبعمل لنظم التالي يتم ترقيم الشهور "١" إلى "١٢" وتمنح الكلمة الأساسية طبقاً للنظم الرئيسي

بذير	دواء
فبراير	نوح
مارس	ماء
أبريل	رحا
مايو	لواء
يونيه	شاي
يوليو	قوة
أغسطس	قوه
سبتمبر	بوع (عظم يلى إبهام الرجل)
أكتوبر	داحس (بثرة تظهر بين الظفر ولحم)
نوفمبر	دود
ديسمبر	ديوان (الدفتري يكتب به أسماء الجيش والعطاي)

وينتسب الأمر من أجل تذكر عيد ميلاد أو ذكرى سنوية أو أحد التواريخ الهامة تكوين صورة تربط بين الكلمات لتى ترمز للشهر أو ليوم وبين التاريخ لدى تريد تذكره على سبيل المثال إذا كان تاريخ ميلاد الزوجة هو ١٤ مارس . فإن الكلمة الأساسية لرقم ١٤ هي "دار" ولكلمة الأساسية لشهر مارس هي "ماء" وهنا يمكنك أن تتخيل أنك تعيش مع زوجتك فى جزيرة منعزلة وبعيدة يحيطها الماء من كل بجاه

وإذا افترضنا أنك تريد تذكر تاريخ زواجك لدى يوافق يوم ٢٠ فبراير . فطيف لنظام الرئيسى تكون الكلمة الأساسية للرقم ٢٠ هي "باب" أما الكلمة الأساسية لشهر فبراير ، فهي نوح يمكنك هنا أن تتخيل أنك تلقيت فى نفس تاريخ يوم زواجك دعوة لزيارة وكالة ناسا الأمريكية لعنوم الفضاء . وأنك سوف تتوجه إلى هناك على ظهر سفينة كبيرة مشبهة لسفينة نبي الله نوح عليه السلام

وبعد تذكر التواريخ الهامة بنفس درجة السهولة والبساطة . وعلى سبيل المثال ثورة ٢٣ يوليو عام ١٩٥٢ التى قامت فى مصر ضد سكة بظالمه . والكلمة الأساسية للرقم ٢٣ هي ثائم . وكذا الكلمة الأساسية لشهر يوليو هي قوة . وهنا يمكنك تكوين صورة بسيطة لما رد شديد القوة ثائم فى ثبات (رمر لشعب لمصرى المسنكين فى صير للظلم والطغيان) وفجأة تصحو القوة بدخل لما رد الثائم وبدأ فى تحصم كن فبورد وعراقيله . وبذلك تكون الكلمات الأساسية لتذكر هذا التاريخ هي ثائم وقوة

ومن بعد من أجل إعانتك بشكل أكبر على تذكر أعياد الميلاد والذكرى السنوية . الاستعانة بنظام تدوين حيث يعين هذا النظام على الإفادة من جميع مبادئ الذكر . كما توجد به أقسام خاصة ومحددة يمكنك من استخدام أنظمه الذاكرة لتذكر البنود المخلفة كتلك التى تدونها فى هذا الفصل . إلا أن هناك مشكلة بسيطة بهذا النظام . وننشئ فى إمكانيه معرفه التاريخ مع نسيان تذكره . ويمكن تجنب هذا من خلال المحافظة على عادة معينة تتمش فى لمرجه الدورية بشكل منظم لروابط لذكره للأسبوع أو الأسبوعين متقلين

الخلاصة

يمكن ربط نظم الذاكرة الموضح بهذا لفصل بفاعلية شديدة مع
النظم السابق لتذكر التواريخ الهامة خلال العام . وهذه الطريقة
تكون قد نمكنت بشكر كبير من نظم كامل لتذكر البيانات

الجزء الثالث

خرائط الذهن

للذاكرة

خرائط الذهن :

ملحوظات للتذكر

ينسى الكثيرون ما سبق وأن دونوه من ملاحظات ، وذلك لأنهم يستعملون جزءاً صغيراً فقط من عقولهم أثناء عملية تدوين الملحوظات . ن نميله خرائط ذهن سنساعدك على تذكر لكتب بالجملة ' .

سنستخدم أنظمة تدوين الملحوظات انقباسيه العبراب . والجمر .
والمونم والأسطر والأرقام . ولدا فن هذه الأنظمة لا تستخدم إلا
مبادئ ذاكرة للحاء الأيسر فيما يخص لكلمات . والفوئم . والمنطق
والتربيب . وسلس . والأرقام . نأركة بذلك لحياا والربط
وبدلعه ولاحتصار . ولحذفه . والفكاهه . واسور والإبداع
والحواس

ولكى ننحج في تدوين ملحوظات جيداً . عليك أن تعارض
النهاليد وتستخدم لحاءيك الأيسر والأيمر . بالإضافة إلى كل مبادئ
الذاكرة الأساسية . وإنك لتستخدم في هذا النظام المتبع لتدوين
ملحوظات صفحات بيضاء غير مسطورة . بالإضافة إلى صور دلاليه
هامة ، لحاء الأيمن ، ملخص لفكرة الرئيسية للملحوظة التي تدوينها .
وسفرع من هذه الصور الرئيسية سلسلة من لخطوط المتصلة لمكنوب
عندها (اللحاء لأيسر) أو المرسوم عليها (اللحاء الأيمر) للمفردات
بدلالية الهامة أو صور حفيقة للمواقع والأفكار لفرعية اتي تو .

يذكرها في مقام الأول . ويتفرع من هذه الأسطر مزيد من الأسطر لتي
نحسبها مرة أخرى مفردات وصوراً دلالية هامة ، وبهذه الطريقة
تتمكن من إنشاء خريطة ذهنية مليئة بالألوان ، والخيال ، والفرابط
والأبعاد المتعددة لكل ما تريد تذكره من ملاحظات

وعن طريق تدوين الملاحظات بهذه الطريقة ، ستتمكن من تذكر
كل ما نكسه فوراً وشكر كامل لتطبيقك كل مبادئ الذاكرة على
سبب تدوين الملاحظات متعدد الأبعاد بما يعوى لذكرك ، كما ستجد
هذا الأسلوب يجعلك تفهم . وتحلل وتفكر بطريقة جديدة في كل
ما تدونه من ملاحظات ، وهذا الأسلوب يتيح ممالك الفرصة بوجوه
كثيرات لتأهلك بلحصر و الكتاب الذي تتعلم منه ، لقد ترويت هذه
المنهجية وبطبيقاتها بشكل مفصل في كتابين هما كتاب خريطة ذهن
وإستخدام عقلك

وقم أحد المحررين لذين نولوا مراجعة هذا الكتاب باستخدام
خرائط لدهن موجودة بشريحة الألوان رقم ٣ ، وذلك لكي يسمعين
بها في إعادة تنظيم وتلخيص كل المعلومات الموجودة في هذه
الفصول . وحينئذ تكشف مجموعة طبيعية من معلومات عامة
ونظمة محددة و نظام الذاكرة الأعظم وتصنيفاته ، و خرائط الدهن
وإستخدامها

وبإستخدام المفردات والصور الدلالية ، فإن تقبيل إعداد خرائط
لدهن تمكلك من تذكر كل ما أكملته في هيئه ممثلي توصيحي دي
جنب واحد ، وبتطبيق مبادئ الذاكرة ولتفكير الإبداعى هكذا في
ملاحظات خرائط لدهن الخاصة بك فإنه يمكنك التعامل مع أى
موضوع جديد بسهولة . وننصح في احتباراتك "بنفوى"

الخلاصة

لمصول التالية تتناول كيفية تطبيق خريطة الذهن لمشكلة تذكر وجود لأشخاص وأسمائهم ، واستعادة البنود / الأماكن / الأرقام التي نسيها ، والتذكر من 'جر الاحتبارات ، وحفظ الخطب لإلقائها أمام جمهور والنكات ، والقصائد ، والكتب وتحقيق الأحلام التي يصعب إدراكها

تذكر أسماء الأشخاص ووجوههم

نظرة عامة

- منهج "بزن" الاجتماعي لتذكر أسماء ووجوه الأشخاص
- خطوات طريقة الذاكرة الاجتماعية
- مبادئ لأسماء والوجوه لتقوى الذاكرة
- صفات لوجه والرأس

تذكر لأسماء والوجوه أحد أهم وأصعب جوانب حياتنا

وسبب صعوبة تذكرها هو عدم وجود علاقة حقيقية بين لأسماء والوجوه في معظم الحالات ، وقد يما كان الحال غير ذلك ، وانظام الذى تم تطويره لإطلاق الأسماء على الأشخاص كان منبأ على الذاكرة ومرتبط ، فمثلا عادة ما كان لسيد فارس رجلاً رشيق يحب رياضة الفروسية ، وعادة ما أطلق على الذى يعمس كثيراً السيد عباس ، وعده ما كانت السيدة جميلة تتسم بحمل الشكل ، وهكذا ، وباختلاف الأجيال وابتعاد اسم الشخص أكثر فأكثر عن معده الأصلي ، صارت مهمة حفظ الأسماء والوجوه صعبة جداً ، حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن ، حيث أصبح اسم الشخص مجرد كلمة لا ترتبط بعلامه وجه لشخص ، وهناك طريقان رئيسيان للنعام مع

هذه المشكلة ، وكن منهما تدعم لأخرى أولى هاتين الطريقتين هي منهج "بزان" الاجتماعي ، والثانية هي طريقة الأسماء النسي نقوى الذكرة

منهج بزان الاجتماعي لتذكر أسماء ووجوه الأشخاص

يضمن لك منهج بزان الاجتماعي لتذكر أسماء ووجوه الأشخاص عدم التعرض لموقف تتعرف فيه على خمسة أشخاص بطريقة خاطفه ، وتكرر مسرعا "تشرفت بمقابلتك" خمس مرات لتظل بعد ذلك محدف في أحديتهم في خجر ، لمعرفتك مسبقا أنك ستنسى أسماءهم على أية حال (وبالفعل أنت تنسى أسماءهم بعد ذلك ا)

ومنهج بزان الاجتماعي يتطلب منك أمرين غاية في البساطة

١ الاهتمام بمن تقابلهم

٢ الكياسة (اللطف)

هد المنهج يشبه بأى منهج قد تجد وضعه في كتب آداب السلوك ، ولكن أحيانا ما يفشل مؤلفو هذه الكتب في إدراك حقيقة أن الهدف من القواعد الأصلية لم يكن مجرد تطبيق أحكام صارمة ، ولكنه السماح للناس بأن يتفاعلوا معا بوس ، حيث تم وضع القواعد بشكر رسمي ليتمكن الناس من مقابلة وتذكر بعضهم البعض اختر من الخطوات التالية لمنهج بزان الاجتماعي ما تشعر أنه قد يساعدك

خطوات منهج بزان الاجتماعي

١ • الاستعداد الذهني

قبل أن توضع في موقف تقابل فيه أشخاصا جددا ، جهز نفسك ذهنيا للنجاح ، فكثيرون يخوضون مثل هذه المواقف وهم موقنون أن لديهم ذاكرة سيئة فيما يخص أسماء الأشخاص ووجوههم ، وبالتالي فهم يعملون على إثبات ذلك لأنفسهم ، فإذا أيقنت أن ذاكرتك

سنحسن ملاحظة تحسن فوراً . عند نهضة نفسك لمقابلة أشخاص جدد حاول أن تتأكد من أنك في أقصى حالات الاسترخاء والراحة الممكنة . وأنت مذحبت نفسك استراحة ما بين دقيقتين إلى خمس دقائق من أجل نهيتها

٢ . لاحظ

عند مقابلة أشخاص جدد انظر في أعينهم مباشرة . ولا تمش جراً قدميك ، بينما تركز عينيك على الأرض . وتتنظر بعيداً بلا هدف . وعند النظر إلى وجه الشخص ، انبه جيداً إلى خصائص وجهه المميزة . لأن ذلك سيعينك في الطريقة الثانية التي تقوى الذاكرة من أجل حفظ الأسماء والوجوه . وتوجد في الصفحات المقبلة رحلة إرشادية ابتداءً من قمة الرأس وحتى نهاية الدق ، وتتضمن مختلف الخصائص والطرق التي نتبعها لتصنيف ومثلها . وكلما زادت مهارتك في فن الملاحظة ، أدركت مدى اختلاف كل وجه عن الآخر . إذ يمكنك من صقل قدراتك على الملاحظة . ستكون قد تقدمت خطوات عظيمة نحو تحسين ذكرك . حيث إن النظر دون اهتمام ، بدلاً من النظر بهتمام ، هو أحد أهم أسباب ضعف الذاكرة

ويمكنك أن نهين ذهنك لهذا عن طريق "تدريب" قدراتك على ملاحظة في الأماكن العامة . فلتكرس مختلف أوقائك لأجراء الوجه الخفيفة . فمثلاً كرّس يوماً للتركيز على الأنف في وجوه الناس . ويوم آخر للتركيز على الحواجب . وآخر للأذن ، وللشكل العام لرأس . إلخ . وستجد لدهشتك أن كل جزء من الوجه يختلف اختلافاً هائلاً من شخص لآخر . وأن قوة ملاحظتك التي تأخذ في الزيادة حيال اختلافات الوجوه ستساعدك على تذكر وجوه الأشخاص الجدد الذين تقابلهم

٣ . أنصت

أنصت بوعي . واهتم جيداً بصوت سم لشخص الذي تتعرف عليه . فبالتحديد هامة في عملية التعرف . ويفشل الكثيرون في

هذه المرحلة . لتركيزهم بشكل أكبر على واقع أنهم سينسون هذا الاسم . بدلا من التركيز على صوت اسم الشخص الذى ينعرفون عليه

٤ . طلب التكرار

حتى لو سمعت الاسم جيداً . فطلب بأدب تكرار الاسم . فليقل مثلاً "معدرة،" يمكن أن تكرر الاسم مرة أخرى "، فإن التكرار يعد وسيلة مساعدة هامة للذاكرة . إن تكرار الشيء لذى تحرص على تذكره بشدة يزيد من فرصة تذكرك أيه

٥ . تأكد من النطق

عندما يخبرك الشخص الآخر باسمه . فتأكد من النطق الصحيح له عن طريق سؤال هذا الشخص عما إذا كان نطقك لاسمه صحيحاً . فهذا يؤكد اهتمامك ويزيد من فرصة تذكرك إياه بعد تكراره أمامك مرة أخرى

٦ . اطلب هجاء الاسم

إذا كان هناك أى شك بشأن هجاء الاسم . فطلب هجاءه بطريقة مهذبة أو مرحة . لتؤكد مرة أخرى اهتمامك ولتتيح لنفسك فرصة لتكراره بشكر طبيعى

٧ . هوايتك الجديدة - المصادر (المشتقات)

شرح بحماس طبيعى أن إحدى هواياتك الجديدة هي تاريخ الأسماء ومشتقاتها . واسأل بطريقة مهذبة الشخص الذى تعرفت عليه توأ إذا كان لديه علم بتاريخ لقب عائلته (ولتكن على علم بتاريخ لقبك) قد نندهش من حقيقة أن خمسين بالمائة من الناس يعرفون شيئاً ولو قليلاً عن تاريخ تعريف أسماء عائلتهم . ويشعرون بالحماس عند مناقشته ستكون قد أكدت مرة أخرى اهتمامك بالشخص بالإضافة إلى وضع الأسس لتكرار الاسم مرة أخرى

٨ • تبادل البطاقات (الكروت) الشخصية

قام اليابانيون بتطوير تبادل لبطاقات (الكروت) الشخصية لكونها وظيفة اجتماعية كبرى ، وذلك لإدراكهم مدى فائدتها للذاكرة . إذا كنت حفاً مهتماً بتذكر أسماء الأشخاص ، تأكد من حيازتك لكروت شخصي مقبول جداً حتى تعطيه لهم ، وفي معظم الحالات سيعطون لك انكارب الشخصي الخاص بهم ، أو سيكتبون لك التفاصيل في ورقة

٩ • النكرار في المحادثات

ونطبق مبادئ الاهتمام ، والكمياسة ، ولتكرار بشكل كبير ، بادر بتكرار أسماء الأشخاص ، لذى قابلتهم توا . كلما سنحت لك الفرصة خلال الحديث . فهذا النكرار يساعد على عرس الاسم بشكر أكثر في ذاكرتك . وإن وئدتها الاجتماعية لكبيرة ، حيث إنها تحمل مشاركة الشخص الآخر في الحديث أكبر حميمية ، إذ يرضيه أكثر لو سمعك تقول "نعم، كما سبق وأن أشارت ماري . . " بدلاً من "نعم، كما قلت هي [وأنت تشير إليها] منذ قليل . . "

١٠ • النكرار الداخلي

خلال أي استراحة قصيرة في المحادثة ، انظر بهتمام وبطريقة تحليلية لمخلف الأشخاص الذين يتحدثون ويتحدث إليهم الآخرون . وكرر بداخلك الأسماء ، كما أصبحت عادة راسخة لديك الآن

١١ • المراجعة خلال استراحات أطول

إذ ذهبت لتحضر مشروباً لك أو لشخص تعرفه ، أو كنت وحدك للحضرت في مجموعة . فأمض الوقت في النظر إلى كل الذين قابلتهم وأنت تكرر لنفسك أسماءهم ، وهجاءها ، وأي معلومات خلفية ستطعت تجميعها عنها ، بالإضافة إلى أي بيود أخرى هامة أثيرت خلال المحادثة . وبهذه الطريقة فإنك ستحيط كل اسم بمتعلقات ، تتنى بذلك شبكة تشبه الخريطة في ذهنك ، ومن شأن ذلك زيادة

احتمال تذكرك لهذه الأشياء فى المستقبل ستكون بهذا إيجابياً فى استخدامك للعملية التى تم ذكرها فى الفصل ٢٤ والخاصة بعادة التذكر

١٢ • التكرار عند الفراق

عندما تأتى لحظة الفراق ، بادر بذكر اسم الشخص عند توديعه ، وحينئذ ستكون قد استخدمت كلاً من الجوانب الأولية والزممية طبقاً لما جاء فى الفصل ١١ ، لأنك دمجت لحظاتك المبدئية والنهائية خلال فترة العلم .

١٣ • المراجعة

أ- ذهنية عند تعارق هؤلاء الأشخاص الجدد ، قم بإجراء مراجعة ذهنية سريعة لأسماء ووجوه كل من قابلتهم توأ
ب صور فوتوغرافية احرص على الحصول على صور فوتوغرافية ، إن أمكن (فى حفلة مثلاً) سواء كانت صوراً رسمية أو غير رسمية للحدث

ج- رفقك الشخصى لحفظ الأسماء والوجوه إذا أردت أن تتقن حفظ الأسماء حقاً ، عليك أن تحتفظ بدفتر خاص لرسم فيه سريعاً رسماً عاماً لوجوه الأشخاص الذين قابلتهم ولتضع أيضاً خريطة ذهنية لهم (انظر الفصل الحادى والعشرين) ولأسمائهم ، بالإضافة إلى أية معلومات أخرى هامة ، وإن نظام تدوين المعلومات كالنظام العام لتدوين المعلومات الشخصية مفيد فى مثل هذا التمرين

د ملف البطاقات (الكروت) الشخصى احتفظ بملف البطاقات مدوناً على كل بطاقة وقت ، ومكان ، وتاريخ مقابلتك للشخص المعنى ، واحتفاظك بهذه الكروت فى هيئة خريطة ذهنية ، خاصة مع استخدام الصور واللون ، يزيد الفائدة بشكل هائل

هـ- وضع خريطة ذهنية احتفظ بخريطة ذهنية عامة لتسجيل نجاحاتك الخاصة ، وأسس ومبادئ الذاكرة التي أتت لك بالنجاح استخدم خريطة ذهنية عند إحراز تقدم

١٤ • مبدأ الانعكاس

قم بعكس كل المراحل التي نفذتها توأ أينما أمكن ، فعلى سبيل المثال عند تقديم نفسك لشخص كرر اسمك ووضح طريقة هجائه ، وإن أمكن فارو تاريخ هذا الاسم ، وبطريقة مماثلة احرص على تقديم البطاقة الشخصية الخاصة بك أينما أمكن ، وخلال المحادثات استخدم اسمك عند الإشارة إلى نفسك ، فمن شأن ذلك أن يعين الآخرين على تذكرك ، كما أنه يشجعهم على استخدام أسمائهم للإشارة إلى أنفسهم بدلاً من أسماء الإشارة ، وهذه الطريقة أكثر دماثة ، وستضفي على المحادثة روح المرح والصدقة ، وستجعل الحديث على نحو شخصي أكثر

١٥ • تمهل

بسبب الضغط العصبي المصاحب للمقابلة الأولى ، يكون هناك ميل عام للإسراع بإنهاء الموقف ، ولكن متقني عملية حفظ الأسماء ولوجوه ومؤسسي لسلوكيات الاجتماعية ، يتمهلون بشكل عام حيث يحرصون على توجيه مجاملة شخصية واحدة على الأقل لكل من يقابلوه ، ومملكة المملكة البريطانية مثل جيد على ذلك

١٦ • استمتع بوقتك

إذا جعلت عملية حفظ الأسماء والوجوه عملية جادة وممتعة فستمنح بذلك مريداً من الحرية للجانب الأيمن من ذهنك ليقوم بعمل العلاقات والارتباطات الخيالية الضرورية للتمتع بذاكرة قوية ، وإن الأطفال ليتمتعون بذاكرة أقوى لحفظ الأسماء والوجوه من الراشدين ، وذلك ليس لأنهم أذكى ، ولكن لأنهم ببساطة يطبقون بشكل طبيعي كل المبادئ الموجودة في هذا الكتاب

١٧ • مبدأ زد واحدة

إذا كان من عادتك تذكر فقط من بين شخصين إلى خمسة أشخاص من إجمالى ٣٠ شخصاً قابلتهم تَوّاً ، مثلك فى ذلك مثل الشخص العادى ، فارصد لنفسك هدف تذكر شخص واحد زيادة عن المعدل لمعتاد لك ، مما ينجم عنه ترسيخ مبدأ النجاح فى ذهنك ، ولا يضعك تحت وطأة الضغط غير الضرورى والناجم عن محاولتك عدم ارتكاب أى أخطاء فى هذه المرة الأولى . قم بتصديق مبدأ زد واحداً كلما وجدت نفسك فى موقف جديد ، وعندئذ سيصير نجاحك فى حفظ الأسماء والوجوه مضمون .

وأحد التمارين أو اللعب المقيّدة فى هذه المرحلة هى أن تأخذ الحرف الأول من كل خطوة من خطوات الذاكرة لاجتماعية السبع عشرة ، وتكون من هذه الحروف مختصراً يسهل تذكره . استخدم كل المبادئ التى تعلمتها فى الفصول السابقة

مبادئ الأسماء والوجوه التى تقوى الذاكرة

المبادئ الخاصة بتقوية الذاكرة من أجل حفظ الأسماء والوجوه مطابقة تماماً لتلك المبادئ التى ذكرت فى الفصل الرابع والتى تولى أهميه لـ (١) الخيال و (٢) الربط ، وخطوات هذه المبادئ هى

- ١ تأكد من حيازتك لصورة ذهنية واضحة لاسم الشخص
- ٢ تأكد من أنك تستطيع حقاً "سماع" صوت اسم الشخص مرة أخرى
- ٣ تفحص بدقة وجه الشخص الذى تقابله لأول مرة ولاحظ بالتفصيل كل الصفات الوارد ذكرها بالكتاب .
- ٤ امحُث عن صفات غريبة أو فريدة أو استثنائية بوجه الشخص .
- ٥ أعد بَدْء وجه الشخص بذهنك مستخدماً خيالك مثلما يفص رسام الصور المتحركة ، فبالغ فى رسم أية قسمات ملحوظة بالوجه
- ٦ اربط أية قسمات بارزة بالوجه مع اسم الشخص مستخدماً خيالك ، والمبالغة ومبادئ الذاكرة العامة .

وأسهل وأسرع طريقة لتعلم كيفية تطبيق هذه المبادئ هي أن تنادر بتطبيقها فوراً ، وقد ذكرنا ضعف عدد الوجوه والأسماء التي سبق أن طلب منك تذكرها في الامتحان الأول الموجود بصفحات سابقة ، ولقد قدمت لك اقتراحات فيما يخص كيفية تطبيق المبادئ حتى تتذكر الأسماء المرتبطة بخمسة وجوه ، فعليك النظر جيداً إلى تلك الوجوه والخمسة عشر وجهاً الباقية وحاول أن تتذكر أكبر عدد ممكن منها ، ثم اختبر نفسك في نهاية الفصل .

حفظ الوجوه

إذا أردت مثلاً أن تتذكر الأسماء والوجوه المذكورة ، فما عليك إلا أن تقوم فقط بتطبيق التقنيات المشروحة هنا ، وهي النظر جيداً إلى الوجوه ، وإيجاد بعض السمات التي يمكنك ربطها بالاسم باستخدام الحيل ، ثم إنشاء صورة تقوى ذاكرتك ، فمثلاً

يسهل تذكر السيد رشاد (رقم ٩) لوجود تجاعيد كثيرة بوجهه ، مما يجعله شبيهاً بورقة الجرجير التي تتسم بكثرة عروقها ، ومن ثم تذكرك باسم رشاد لذي معنى جرجيراً باللغة العربية الفصحى

والسيد سوزوكي (رقم ١٢) هو الآخر لديه سمه مميزة بوجهه ، وهي أن حاجبيه يتخذان شكلاً حاسماً ، ولذا فبإمكانك تشبيهه بمقود الدراجة الهوائية من ماركة سوزوكي

أما السيدة ريم (رقم ١٥) فيمكن تذكرها بسهولة لوجود شه بينها وبين الطبي من حيث الحافة

ويتمتع السيد ذكي (رقم ٧) بوجه يوحى بذكائه الشديد ، ولذا فمن السهل ربط اسمه بوجهه

أما بالنسبة للسيدة جميلة (رقم ٢٠) فاسمها ملائم جداً لأنها فعلاً تتمتع بالجمال .

ونقطة أخرى خاصة بتذكر الأشخاص هي إذا كنت متأكداً من أنك لن نقاب شخصاً معيناً إلا مرة واحدة فقط ، ولم تكن مبالياً بتذكر اسمه ووجهه لمدة طويلة ، فإنه لمن المفيد أن تتذكره باستخدام شيء مميز بملابسه ، وبالنسبة فإن هذه الطريقة لا تجدى مع الذاكرة طويلة

لمدى . لأن الشخص لن يرتدى نفس الملابس في كل مقابلة على
الارحح . ونفس الشيء ينطبق على تصفيف الشعر واللحية
ولأن تأكد من حفظك للأسماء والوجوه التي أوجدت علاقه
سنتها وكسب أسماء الأشخاص تحت صور وجوههم في النمرين
الموجود في نهيه الفصل

سمات الرأس والوجه

١ . الرأس

عادة ما يقبل الشخص أولاً وجهاً لوجه ، ولذا فدعنا نتعامل مع
الرأس ككل قبل أن نتطرق للسمات العديدة المختلفة . ينظر للشكر
العام معظام الوجه وستجد أنه يمكن أن يكون (أ) كبيراً و (ب)
متوسطاً أو (ج) صغيراً . وأن هذه لفئات الثلاث تنصن لأشكال
النابية (أ) مربع ، و (ب) مستطيلاً ، و (ج) مستدير .
و (د) بيضاوي . و (هـ) مثلثاً (حيث تكون قاعده المثلث عند الذقن
والقمة عند فروة الرأس) . و (و) مثلثاً (حيث تكون قاعدة المثلث عند
فروة الرأس والقمة عند الذقن) ، (ز) عريضة (ح) ضيقة ، (ط) عظام
لوجه بارزة أو (ي) عظام الوجه غير واضحة

قد ترى رأس الشخص من أحد الجانبين في وقت مبكر من
مقابلتكما ، وعندئذ سندهش من كم الأشكال المختلفة التي قد يتخذها
الرأس عند رؤيته من هذا الجانب (أ) مربعاً (ب) مستطيلاً
(ج) بيضوياً ، (د) عريضاً (هـ) ضيقاً (و) مستديراً (ز) مسطحاً
من لأمام (ح) مسطحاً من أعلى (ط) مسطحاً من الخلف (ي)
مفبياً من الخلف (ك) ذ وجه يتخذ زاوية لاتسامه بذقن بارر وحبهة
مئة أو (ل) وجه يتخذ زاوية لاتصافه بذقن يرد إلى الوراء
وحبهة بارزة

٢ . الشعر

في الماضي ، عندما كن لنصفيقات الشعر قدر أكبر من لثا
كان الشعر يستخدم كشيء يمكنك من تذكر الشخص . ولكن الآن

بغيرت الآن ، حيث إن اخضرار الصبغات والمواد التي تُرَش ،
ولبروكات وعدد لا نهائي من تسريحات الشعر قد جعل استخدام
الشعر كسمة تذكر بالشخص أمراً غاية في الصعوبة ، ولكن يمكن
ذكر بعض السمات الأساسية كالآتي .

الرجال (أ) كثيف (ب) خفيف (ج) مموج (د) مسترسل
(هـ) مفروق (و) مرتد إلى الوراء (ز) أصلع
(ح) شعر قصير جداً (ط) متوسط (ي) طويل
(ك) مجعد (ل) اللون (فقط في حالات بارزة) .

السيدات (أ) كثيف (ب) خفيف (ج) بعم ، وبسبب تنوع
نصفيف الشعر للسيدات ، فإنني لا أنصحك بمحاولة
تذكرهن بهذه السمة

٣ . الجبهة

يمكن تقسيم الجبهة بشكل عام إلى الفئات التالية
(أ) مرتفعة (ب) عريضة (ج) ضيقة ابتداءً من الشعر إلى
الحاجبين ، أو (د) ضيقة بين الصدغ والصدغ (هـ) باعمة (و) بها
خطوط أفقية ، أو (ز) بها خطوط رأسية

٤ . الحواجب

(أ) ثقيلة (ب) رفيعة (ج) طويلة أو (د) قصيرة (هـ) مستحمة
في الوسط ، أو (و) بينهما مسافة ، أو (ز) مستقيمة ، أو (ح) مقوسة ،
أو (ط) متحدة شكر جناحين (ي) كثيفة (ك) مستدقة الأطراف

٥ . الرموش

(أ) ثقيلة (ب) رفيعة (ج) طويلة (د) قصيرة (هـ) منبعجة
(و) مستقيمة

٦ . العيون

(أ) وسعة (ب) ضيقة (ج) جاحظة (د) غائرة
(هـ) منمربة ، أو (و) متباعدة (ز) مائلة إلى الخارج ، أو (ح) مائلة إلى

الداخل (ط) ملونة (ي) دائرة حدقتها بأكملها واضحة أو (ك) جزء من دائرة حدقتها مغطى بالحفن الأعلى أو بالحفن السفلى ، وهي بعض الأحوال يمكن الاهتمام بالحفن الأعلى ، والكيس أسفل العين ويمكن أن يكون كلاهما كبيراً ، أو صغيراً ، ومسر أو مجمداً ، منمخاً أو صلباً

٧ * الأنف

عند النظر إليه من الأمام يمكن أن يكون (أ) كبيراً (ب) صغيراً ، أو (ج) رفيعاً أو (د) متوسطاً ، أو (هـ) عريضاً (و) غير مستقيم . وعند النظر إليه من الجانب يمكن أن يكون (أ) مستقيماً ، أو (ب) مسطحاً أو (ج) حاداً ، أو (د) مفلطحاً أو (هـ) أقصر أو أشم (و) أعقف قليلاً أو أقنى (ز) يوانياً ، يشكل خطاً مستقيماً مع الحبهة (ح) مقعراً (متداعياً إلى الداخل) ويمكن أن تخلف قاعدة الأنف إلى حد كبير حسب فتحاته (أ) منخفضة ، أو (ب) مستوية ، (ج) أعلى قليلاً ، ويمكن أن يختلف أيضاً شكل فتحات الأنف (د) منقبضة (ب) مقوسة إلى أسفل (ج) متسعة تدريجياً نحو الخارج (د) واسعة (هـ) ضيقة ، (و) مشعرة

٨ * العظم لوجنى

عادة ما يرتبط العظم لوجنى بخصائص الوجه ، رنياط وثيفا وكر السمات الثلاث التالية تكون واضحة (أ) عال (ب) بارز (ج) ليس واضحاً

٩ * الأذن

لا يلتفت الكثيرون إلى الأذن بالرغم من أنها إحدى أجزاء الوجه ، لى يبدو تفرداً أكثر من أى جزء آخر ، وقد تكون (أ) كبيرة (ب) صغيرة (ج) كثيرة العقد (منوية) (د) نعمة (هـ) مسنديرة (و) مستطيلة (ز) مثلثة (ح) مسطحة أفقياً على الرأس (ط) مائنة إلى الخارج (ي) مشعرة (ث) ذات شحمة كبيرة أو

(ل) بغير شحمة (م) غير مستوية ، وبالطبع فإن هذه الحاصية (لا) تستخدم كعلامة لذكر الرجال ، وليس النساء ، حيث نهن عادة ما يغطين آذانهن

١٠ . الشفاه

(أ) شفاه عليا طويلة (ب) شفاه سفلى قصيرة (ج) صغيرة.
(د) ممثلة (وكان تحلة لدغتها) (هـ) عريضة (و) رفيعة
(ز) بارزة إلى أعلى (ح) مخمصة (ط) متخذة شكل قوس (ي) بدیعة
الصوير (ث) غير محددة بشكل جيد

١١ . الذقن

عند النظر إليه من أمام ، قد يبدو الذقن (أ) طويلاً ، أو
(ب) قصيراً (ج) مدب (د) مربع (هـ) مستديراً (و) صعب
حجمه (ز) مشقوقاً ، أو (ح) به غمارة عند النظر إليه من الجانب
فإن الدور سيكون (أ) ذنباً (ب) مستقيماً (ج) صعب حجمه
(د) مرتداً

١٢ . البشرة

(أ) ناعمة (ب) خشنة (ج) داكنة (د) مشرقة (هـ) بها
عب أو علامة ما (و) دهنية (ز) جافة (ح) بها بثور
(ط) عجيبية (ي) مجمدة (ك) بها تجاعيد عميقة (ل) سمراء
(م) مكنسية من التعرض للشمس (م) بها نمش

صفات أخرى للوجوه ، خاصة وجوه الرجال . تتضمن مختلف
أنواع الشعر لدى يمو يا بوجه بدءاً من السبلة الخدية القصيرة حتى
الحيه الكامله التي تحفى بوجه . والشارب لا وئدة من ذكر كر
هذه لأنسكان المتنوعة ، ويكفى ذكر أن ظوهر لشعر هذه موجوده
بالفعل . ولكنهم ، كتسريحات الشعر وألوانه ، قد تتغير بين
عشيه وصحاه



۱ السيد طارق



۲ السيد مروان



۳ السيدة هند



۴ السيد صابر



۵ السيدة ايناس



٦ السيد حلمي



٧ السيد دكي



٨ السيدة كريمة



٩ السيد رشاد



١٠ السيد وسيم



١١ لسيده عايدة



١٢ السيد سوزوكي



١٣ السيد بلال



١٤ السيد فهد



١٥ اسيدة ريم



١٦ السيدة دلال



١٧ السيدة أماني



١٨ السيد عصم



١٩ السيد سامح



٢٠ السيدة جميلة

وأثناء قيامك بإنشاء التقنيات الاجتماعية وتقنيات حفظ الأسماء والوجوه التي تقوى الذاكرة ، فإنه لمن المفيد أن تكون لديك فكرة بالصورة الأساسية للأسماء التي يحتمل أن تصادفها كثيراً ، وفي قائمة الصور الأساسية هذه ينبغي أن تكون لديك صورة نموذجية للأسماء الشائعة بتقريبها فوراً بالسمعة البارزة بوجهه أي شخص يُعرف بهذا الاسم . وفيما يلي بعض الأمثلة وبمكث توسيع هذه القائمة سلائم المحيط الاجتماعي الخاص بك

سعيد شخص ترتسم على وجهه ابتسامة عريضة
صبر شخص يصبر على مصائب ومحن لحياة بدون شكوى
عادل شخص يتسم بالعدل في جميع تصرفاته
حزم شخص يتصرف بحزم في جميع أمور حياته . ويبدو هد في تعبير وجهه

منصور شخص يسعى إلى تحقيق النصر كلما استطاع
عباس شخص يعبر كثيراً

هارون شخص يشبه هرون الرشيد من حيث حبه للحياة
سيد يتسم بشخصيته القيادية

جميلة تتسم بجمال الشكل
ريم تشبه الغزال من حيث الرشاقة

حامد شخص يحمده الله كثيراً
ذكي يتميز بالذكاء الحاد

كريمة تتميز بالكرم الوافر
نسمة تشبه نسمة الهواء من حيث الرقة والهدوء

نبيل شخص يتسم بنبل لأخلاق
إخلاص يتميز بإخلاصها

بسنخدم الطريقة الاجتماعية ، والطريقة استقوية للذاكرة ونظم اسمودجي للاسم / الصورة ، ستخطو أولى خطواتك في طريق إيمان من حفظ الأسماء والوجوه

وبممكنك إضافة عنصر آخر سحري إلى قدراتك ، تضمن مجمله حدث بذل حياتي وجعلني أهتم بفن وعلم الذاكرة . ووقع هذا الحدث

في أولى محاضرات عامي الأول بالجامعة . وكانت محاضرة تدعى في
 لساعة لثامنة صباح . ولم تساعدنا إثارة يومنا الأول هذا في
 تتحضر من انعاس . ولكن أستاذنا نجح في ذلك حيث دخر قاعة
 لمحاضرات بدور حقيقه أو أدوات كتابية أو مذكرات وكتب .
 ووقف أمام الطلاب معلنا اسمه لجميع . ثم قرأ إبه سيمراً أسماء
 بطلاب بصوت عاب . ووقف أمام المنصة وأصغ يديه حلف صهره
 ويأدر بمناذرة أسمائنا بترتيب الأبجدي . فذكر أدامز . والكسندر
 وويلو . وبوسى . وكان يتنقى إجابة من أصحاب لأسماء ممثلة في
 القول المعتد "نعم أستاذي" و "حاضر يا أستاذ" ولكن عندما وصل إلى
 سم كمبورن لم يتنق إجابة . فتوقف قليلاً ثم قال " السيد باري
 كمبورن " ولكنه لم يملأ إجابة . ففان بدور أى تغيير في تعبير وجهه
 السيد باري كمبورن " عنوانه ٢٩ شارع ويست . ورقم هاتفه
 ٢٧٢٠٧٣١٦ . وتاريخ مولده ٢٤ يونيو عام ١٩٤٣ . واسم ولده
 فرانك . وودته تدعى ماري " وحينئذ كتب الاجبة الوحيدة التي
 تنفذ هي قاعة مليئة بطلاب بأعين تملؤها الدهشة وأفواه فاعره .
 ولكن أسمائنا سنمر في قراءة الأسماء . وكلما وجد سم طالب شاب
 ذك مذكر سم بشخص وعنوانه ورقم الهاتف وتاريخ الميلاد وسف
 والديه

وكتب نعم نعم ايقين أنه لم يكن باستطاعته معرفه لطلاب
 لعينين مسبقا . ولد فمن المؤكد أنه كان يحفظ كل تلك المعلومات عن
 كل فرد من . وعندما انتهى الأستاذ من ذكر كل لأسماء كنا جميع
 في حالة ذهول . وحينئذ كرر سريعاً أسماء كل الطلاب العائين
 وقال . وبتسمية حقيقه تملأ وجهه . سأكتب تلك لأسماء هي وقت م
 حتى لا أنساها

وبارغم من أنه لم يسبق له أن رأى واحداً منا . إلا أنه استطاع
 مذكر أسمائنا ومعلومات شخصية عن في ترتيب نموذجي

الخلاصة

استخدم لمعلومات التي تعلمتها من هذا الكتاب ، وحاول أن تعرف كيف قام أستاذنا بتنفيذ هذه الحركة ، وعندما تعلم سرها قم بتطبيقها



١٦



١٧



١٨



١٩



٢٠



٤



١٥



١١



١٨



١٠



٢



٨



١٤



١٧



٧



إعادة تذكر

ما نسيت

ر. الهدف من إعادة التذكر هو السماح لقدرة ذاكرتك بالتفرغ بحرية دون أدنى محاولة لتذكر شيء ما محدد

سأولنا مؤخراً العشاء الفاخر بصحبة بعض الرفاق ، وكان أحدهم رئيس إحدى منظمات التدريب والتنمية منتخبا حديثاً . وقد أعلن في بداية الأمسية أن ثمة شيء ما يصدره يجب أن يزيحه والإ سينفجر . ذلك أن سيرته ، اقتحمت ، مما أسفر عن تحطيم زجاجها الأمامي وسرقته حقيبته . كان الرجل محبطاً للغاية . حيث إنها كانت تحوى مفكرته وعدداً آخر من الأغراض الهامة

وبينما هم تقديم المشروبات والشهيات قبل العشاء ، لاحظت شرود صديقا ، إذ لم يكن يشاركنا الحديث ، واسهمك في تدوين الملاحظات ببعض الفصاضات ، وأحيراً ، استأنف حديثه معن في حدة ، معن عن وسرته للأمسية ، حيث إنه لم يتمكن من تذكر أكثر من أربعة أشياء ، وحسب من إجمالي اسروقات بالحقيبة ، ذلك بالرغم من يقينه بوجود المزيد . غير أنه سيقدم تقريراً شاملاً حول المسروقات في غضون ساعيتين للشرطة ، ولكنه كلما حاول تذكر ما بها ، استعصى عليه الأمر بصورة أكبر

هذا آخذين بعين الاعتبار كل ما قام به . وكان قد أملاه عليه الآخرون بهدف التذكر قام العديد منا ممن يجلسون على الصوف ولديهم حرد سابقة بمبادئ الذكرة . بجزء التدريب الآتى عليه

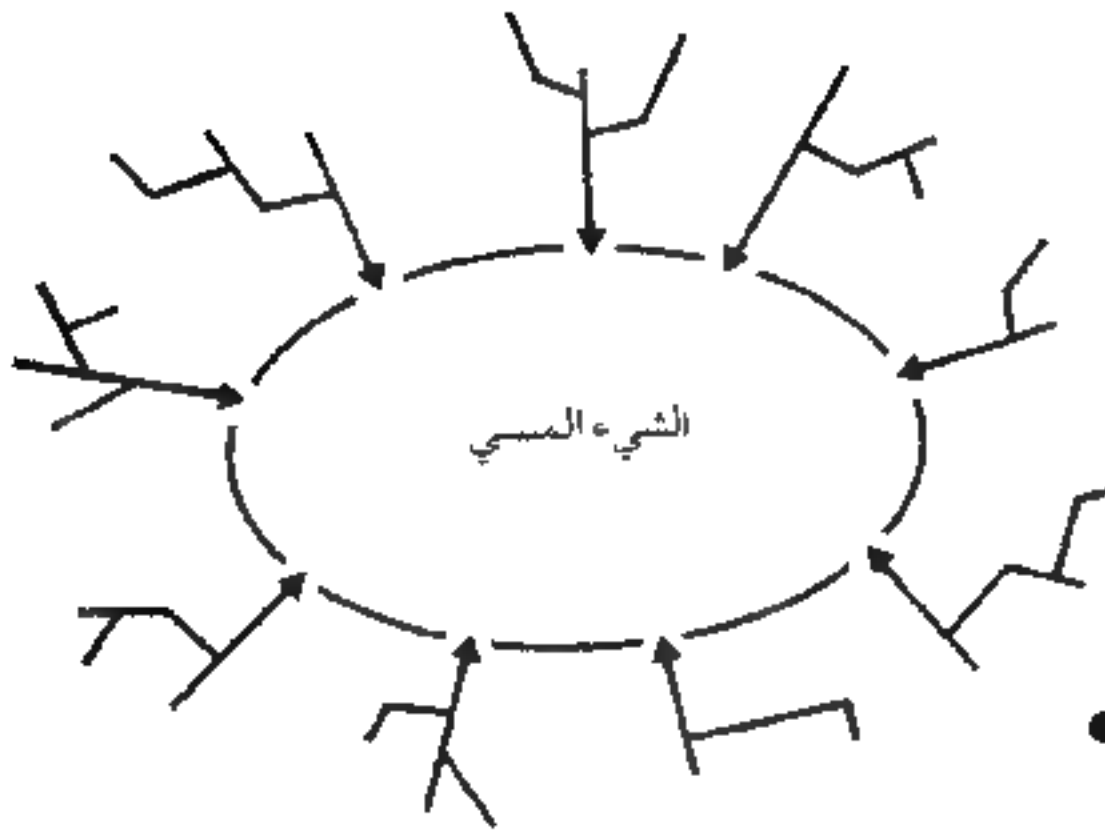
فدلاً من موصلة التفكير فيما لم يتمكن من تذكره (حيث إنه يكتب على المركز بشدة على ما لا يذكره) حولناه على التفكير فيما أطلق عليه بحث ماضى لقرب

فسألته متى فتح حفيبه للمرة الأخيرة ، فأجاب " بالكتب قبر معدرة العمل " ونذكر على حين غرة أنه قد وضع مقالتين هامتين بأعلى محتويات الحقيبة ، ثم عودنا سؤره عن آخر مرة فتحها فيها قبل الفوجه إلى عمر ، فأجاب بالأمس بعد تناول لعشاء ، فإذا به يذكر بأنه قد وضع بها مفاصلين آخرين ، بالإضافة إلى جهاز تسجيل وآلة حاسبة ، استعداداً لليوم التالي ، وفي النهاية ، طالبناه بوصف التصميم بدخلى للحقيبة ، وبينما أخذ يعدد تفاصيل كل جزء منها ، توارد إلى ذهنه ما به من أقلام ، وآلات ، وخطبات ، وعدد آخر من الأعراض التي كان ناسياً إياها تماماً

وهكذا تحولت عملية إحياء ذاكرة لأربع والعشرين ساعة السابقة إلى مر شيق في غضون عشرين دقيقة ، حيث نجاب عبوسه تدريجياً واستبدل به ابتسامة عريضة ، فضلاً عن الاتزان لجسدي الذي اغتراد ، إذ تذكر ثمانية عشر شيئاً جديداً ، بالإضافة إلى الأربعة الأصلية الأولى ، بعد عشاء ساعة وعشرين دقيقة من التفكير

إن المغذى الحقيقى لهذه العملية يكمن فى " تناسى " ما تسعى تذكره وإحاطة تلك المساحة (التي قد أغفلتها) بكافة قرائن ولصلاص امتاحة بديك (انظر الشكل لثالى) وأفضل وسيلة للقيام بذلك تتمثل فى إحياء التجارب السابقة لتي تتعلق بما تحاول تذكره

تثبت تلك النقية واعليها فى جميع الحالات ، غير أنها قد أحاطت مركز لجرء امسى بصيغة خريطة الذهن داخلي وخارجيا



فم بتصديق تدريب إحياء الذاكرة في الموقف ، تدركه التي قد
 معرض فيها ذاكرتك بالتوقف عن استرجاع شيء ما كما وصحبا أنها .
 ثم وجه اسعليبت إلى محث لاغفل ذلك الشيء على الصعيد الواعي .
 ومحاول تذكره على الصعيد غير وعي ستكشف أنك . في غضون
 ساعات قليلة أو أيام من تلك البرمجة . قد استرجعت كل ما نرغب
 في تذكره . ربما أثناء حصورت إحدى الاحتمالات أو قيد
 أسيرة . أو ستحلمك ، أو أثناء خلودك بالنوم . أو سيرك إلخ

الخلاصة

نقوم بعينه اداكره لك . شأني شأن الفتيات لأخرى بصور
 كذا جواب ذاكرتك بعد ما تطور إبداع . كما أنها تمنحك دفعه
 قوية من الثقة بنفسك . حيث إنه لا يهم ما قد أعقلته . مدمت
 سمع بوجوه . حير سري من طبب مصطفى محك الأيسر والأيسر .
 يتولى مثل شريط هولز كشف غموض أبة ذاكرة تستدعيه

التذكر

وقت الامتحانات



لم تعد مضطراً للخوف من الامتحانات

- لا لمزيد من الرعب الذى طالما لاح فى أفق سنوات الدراسة الصويلة كعاصفة هوجاء
- لا لمزيد من الأسابيع والايام الرهيبه المرهقه التى تضى جواً من التوتر قبل الامتحان
- لا لمزيد من الاندفاع اللاهث نحو قاعة الامتحانات بهدف استغلال كل ثانية من الامتحان
- لا لمزيد من التهافت العصبي على ورقة لامتحان ، إذ كنت تقوم بإلقاء نظرة سريعة عليها ، على أن تعيد قراءتها مرة أخرى لاكتشاف الأسئلة الموجهة إليك بالفعل
- لن تعود بحاجة لقضاء من خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة من زمن الاحبار ابلع ساعة فى تدوين ملاحظات عشوائية ، وحك حبيبك ، وتجهمك ، كمحاولة منك لتذكر كل ما تعلمته . وببدو أنك قد نسيت
- لا لمزيد من الشعور بالإحباط إثر عجزك عن استخراج الجوهر من بين طيات معرفتك لمشوشة
- لا لمزيد من الرعب مخيف الذى قد يخلفه سؤال عسير على

• لا تريد من لشعور بأن كرسك بعينك قد سحر

من إرشادات العامة المقترحة آنفا لا تنطبق على غير الملمين بمادة جيد فحسب . من عادة على من يتمتع بحصيلة هائلة من المعلومات أيضا . فذكر أن ثلاثة طلاب عسى الأقرب من دفعتي مصر يبحثون بمعلومات حول بعض المواد بعين أكثر من أي شخص آخر من نفس المرحلة . فقد اعدوا إعطاء الدروس الخصوصية . وتدريب هؤلاء من يكافحون من أجل النجاح . إلا أنه مما يثير الدهشة أنهم يفشلون في التميز ساعة الامتحان . متذرعين بحجة عدم كفاية الوقت اللازم لتجميع كافة المعلومات المتوفرة لديهم . والتي تنخرت من ذاكرتهم بسبب ما أتت لآوقات العصبية

يمكن التغلب على هذه صعوبات جميعها عند إعداد الامتحان بالاستعانة بتقنيات القراءة والاستذكار المحددة بكتابي "استخدم خمس" و"سرعة القراءة" مطبقا تقنيات خرائط لذهن الخاصة بذاكره . وأوضحه بالفصل الثاني والعشرين . خاصة عند الاستعانة بكر من النظم الرئيسية ونظم الاتصال . فترص مثلاً أن المادة التي ترغب في دراستها وإعدادها بخصوص الامتحان فيها هي مادة علم النفس . حيث إن شاء استذكرت وإعداد ملاحظتك عليها خلال عدم لدراستي بأكمله . مسعد بصيفت لدى نذكرت النكات التي نحتوى على فئات فرعية من المعلومات

من لحائز أن تحنوي الفئات بمادة علم النفس على مايلي

- ١ - ترويسات رئيسية
- ٢ - نظريات رئيسية
- ٣ - تجارب هامة
- ٤ - محاضرات ذات معنى
- ٥ - كتب هامة
- ٦ - أوراق هامة
- ٧ - نقاط عامة خضيرة
- ٨ - نظريات ومعتقدات وأفكار شخصية

عند ستعانتك بالنظام الرئيسي . سوف تخصص قسم لكل
ترويسة رئيسية ، ملحقاً بالألفاظ الدلالية التذكيرية بتصويرية لخاصة
بمواد دراستك بالنظام الرئيسي ، الملائم لها أو لفظ لدلالي التذكيري ،
فعني سبيل المثال ، إذ حصصت أرقام الفئات من ثلاثين إلى خمسين
للتحارب النفسية الهامة ، وانتهى دار خُمسها حول تجربة معالم
النفسى "بى . ف . سيكر" والتي تتعلم فيها الحمام تلقيط حفنة من
الحبوب . فستتحيل درعاً ضخمة تحل محل جلد حمامة عملاقة
كالمحاربين . وقمت تنقر الشمس . مما أسفر عن ملايين الأطنان من
الحبوب المتساقطة من السماء

وهكذا ستتمكن من تلخيص سنوات الدراسة بأكملها في مجرد
أرقام من واحد إلى مائة . وكذلك تحويل معلومات استوعبة المرتبة
بى سبيل من الأجوبة بأوراق الامتحان ، فلنفترض "بى طوب منك فى
مبحث مدد علم النفس مناقشة الحافز فى دراسة علم النفسى
سلوكى . عديد سننتقى الألفاظ الدلالية لإجابتك من سبيل لسؤال
ذته . ثم تخصصها لقلب نظامك الرئيسى الخاص بالذاكرة . ناركاً
بىه مبررات نتعلو بالسؤال . وهكذا ربما سارت الفقرة الأولى من
إجابتك على النحو التالى

عند مناقشة مسألة " الحافز والدراسة فيما يتعلق بعلم النفس
السلوكى " فبى أود انتطرق للنقط التالية حول علم النفس العبد من
المرعات . وكذلك النظريات الخمس الآتية كذا وكذا وكذا
وكذا ذلك فضلاً عن الثلاث تجارب التذية . والتي من شأنها تأييد
لافراص (أ) كذا وكذا وكذا . وتأييده أيضاً لتجربتان لناليتان (ب)
كذا وكذا . علاوة على لخمس تجارب لقديمة (ج) كذا وكذا وكذا
وكذا وكذا . كما نبى أود من خلال المناقشة السابقة أن نستشهد
بأجراء من بعض الكتب التالية اسماء كذا وكذا وكذا . بالإشارة إلى
الصفحات كيت وكيت . ذلك فضلاً عن بعض المراجع الأخرى المتبسة
من بعض المحاضرات بدورة كذا ، التي تدور حول الموضوعات التالية
كذا وكذا وكذا وكذا

وأخيراً ، سأقوم فى نهاية إجابتي بإضافة بعض من أفكارى
ووجهات نظرى بالمساحة لآتية كذا وكذا وكذا

وكما ترى ، فقد أبلت بلاءً حسناً وأنت في طريقك للنجاح .
ولكنك لا تزال في هذه المرحلة في مستهل إجابتك ، ويجدر التشديد
على أنه في جزء ما من أي مادة لابد من تخصيص الفئة الأخيرة
بنظم ذاكرتك لإبداعك وأفكارك الخاصة ، حيث إن الاختلافات بين
امتحانات الدرجة الأولى والثانية من هذه الفئة يشوبها التدليس

من أجل تعظية شاملة للإعداد والقراءة
والدراسة قبل الامتحانات ، ثم بقراءة
الفصول الخاصة بتقنيات دراسة خرائط
الذهن العضوية (MMOST) بكنابي
"خرائط الذهن" و "استخدم عقلك"

مقتطفات
العقل

الخلاصة

فصلاً عن قدرتك الفعالة على استعادة المعلومات بقندار وقت
الامتحان ، فستتمكن أيضاً عند الاستعانة بالأنظمة الواردة بتلك الكتب
من تنمية قدرات ذهنك الإبداعية . مما يقودك للنجاح

نظام تذكر خاص بالتخاطب، والنكات، والأعمال الدرامية والقصائد، والمقالات، والكتب

نظرة عامة

- لتخاطب
- النكات
- أعمال دراميه وقصائد
- مقالات
- كتب
- نهج حرائط الذهن
- تدريب على حفظ القصائد

إن السر في إعداد خطبة جيدة لا يكمن في تذكرها بأكملها حرفياً، ولكن في لألفاظ الدلالية المستخدمة بها

التخاطب

إن أفصح وسيلة لتذكر الخطب هي إدراك أن ٩٠ بالمائة من المحادثات لا تستلزم تذكراً تاماً لها ، حيث يعينك إدراكك بهذه الحقيقة فوراً في العلب على غلبة لصعوبات التي قد تواجه من ينظم أو يعد خطبة ما بهدف تذكرها

١. يبريد الوقت لصوب في عدد خطبه ما بهدف حفظها
وسكرها. حيث إن متوسط الرمز اللازم لاعداد وتقديم خطبه
مدتها ساعة هو أسبوع واحد، وهكذا يعمى الوقت المهدر في
كذبه وإعادة تنظيم الخطبه مرة بعد أخرى يثبت للحفظ .
اما في الوقت قصير في محاولة المزج بينه لحصه و
الذكر على نحو مكرر

٢. الإجهاد والصعط الذهني

٣. الجهد ليدنى المبذول لندجم عن لنقطة لسابقة

٤. عرص مكلف للخطبة ناتج عن ستهلال محفوظ حرفيا

٥. شعور بالصحح واسام من فيس جمهور المنفعين ممن يشعرون
بحسور ويكلف ما يسمعون من سطور محفوظة غير وبيده الحصة

٦. الضغوط المحبطة بكر من المتحدث والمنلقى . حيث ينتظر
كلاهما في توجس لحظات التوقف الرهيبه التي قد يسبب فيها
التحدث عما يقويه

٧. عدم التواصل بصريا بين المتحدث والمنلقى . حيث إن
لتحدث بنظر داخلي أي مارة لمخترنة بعمله . وليس خارجيا
و من منلقى

من لحاحر الانتهاء من عمليه التقديم ولحفظ بشكل ممنع ويسير .

هذا ما اتبعت الخطوات البسيطة التالية

١. بحث

قم بالبحث توجه عدم في الموضوع الذي سيحدث بصدد

أ. عثر الأفكار . وكذلك تراجع والاستشهادات التي قد تستعين
بها . والجدير بالذكر أنه يجب تطبيق ذلك على خرائط الذهن كم
هو محدد بنقص الثاني والعشرين . وقد تم تناوله باستفاضة كتابي
" خرائط الذهن " و " استخدم خلت "

٢ . خرائط الذهن - بنية أساسية

عند نهايتك من البحث الرئيسي . جالس وقم بتنظيم أفكارك مسبقاً بخريطة الذهن . التي تعد بمثابة بنية أساسية لعرضك

٣ . خرائط الذهن - خطة كاملة

الآن وبعد أن أصبحت البنية الأساسية في مفاصل يدك . قم بصياغة خطة تفصيلية هامة في خريطة الذهن . حتى يسهل عليك الانتباه من عدد مفكرة خريطة ذهن حول المحاضرة بأكملها . أنت مفكرة محاضرة تدعى مع الأيمن ولايسر . وعادة ما نحتوي على مالا يزيد من ١٠٠ كلمة

٤ . التدريب

بتولي تمرين تحديد هيكل خطبتك . حيث إنك بالتدريب تكشف لك أن الشكر انتهى الذي كنت تتمنى تقديم كلمتك عنه في الصبح . أكثر وضوح . ومن ثم يكون بإمكانك ترقيم المساهمات الرئيسية ولعبادير الفرع بها بشكر مناسب . كما تكشف أيضاً لك بنهايتك من البحث وبصورك البنية الأساسية بمادة التي ستدربها . يمكنك تهاباً من تذكر معظم الخطة . ولكمك سبباً في البداية بالطبع وتفقد بعض من انقطابها . ولكن بمزيد من التدريب سترى أنك تعلم . ليس فقط بخطبتك من بدايتها حتى نهايتها . بل مركز التفاعلات الحقيقية والصلات ولصيف البيعة بها . كما على نحو غرض من أعينيه المتحدثين . وبمعنى آخر . سنعني حد فصح ما نعول . وذلك هي لبقته بأبعه الأهمية . حيث إنك عندما تواجه بالحدث إلى جمهور متلهين . من يملك الخوف خشية عدم حفاظك على ترتيب كلهم إلى تلقيها . ولكمك سنلقى بسلاسه ما يجب عليك قوله . مستعيناً في ذلك بمفردات تناسب وللحظة التي يحدث فيها . بدلاً من إرهاق نفسك باستخدام سلسلة من الحملات التسويقية . وهكذا تصبح متحدث مدعاً

بعد كتاب "عدم نفسك" للمؤلف مايكل جيه جيب . أحد الكتب المشهورة من يتطلع بشكل أشمل إلى فن التقديم والعرض . حيث يصنع حسب نظريته الكاملة وأسلوبه على الأسس والمعلومات المعروفة لدى "استخدم عقلك" و "استخدم ذاكرتك"

٥ . الأنظمة الإطارية

يمكنك الاستعانة بأحد الأنظمة الإطارية ، كنظام آمن بديل فقم بانتقاء ١٠ أو ٢٠ أو ٣٠ لفظا دلاليا لتخليص بيانك . ثم استعن بمبادئ لحفظ للربط بين تلك الألفاظ والنظام الإطاري . وهكذا تضمن لنفسك إذا ما ضللت في أية لحظة ، أنك ستتمكن على الفور من إيجاد نفسك . ولا تبال بأية فنرات بوقف قد توجد بخطبتك ، حيث إنها تتسم بالإيجابية . خاصة إذا ما شعر أى من المتلقين بوعى المتحدث بما يقول ، إذ ينصح لجمهور المتلمين فكره وإبداعه من أعلى المنصة . مما يزيد من متعة الاستماع ، وينأى بالخطبة عن العرض لرسمي فتصير أكثر شخصية وتلقائية وفي حفيظة الأمر ، فإن بعض من المتحدثين الكبار يستعينون بفترات التوقف تلك كتقنية . حيث إن من شأنها تنبيه الذهن وإن كان أمدها دقيقة كاملة

إد . ما اضطررت في بعض الحالات انشادة إلى حفظ الخطبة بالكامل حرفيا . فسيكون من السهل عليك القيام بذلك من خلال تطبيق كل ما قد تم تناوله حتى الآن بشأن الخطب ، وكذلك تطبيق استراتيجيات المحددة بالأعمال الدرامية والعصائد لمذكورة بهذا القصر

النكات

إن الصعوبات ولارتباكات المصاحبة لحفظ ولقاء النكات لا تنتهي تقريبا ، حيث إن دراسات حديثة حول رجال الأعمال والطلبة قد كشفت أن ما يدهز ٨٠٪ من مجموع ألف شخص قد تم سؤالهم . يعتبرون أنفسهم غير مارعين في إلقاء النكات . بيد أنهم جميعا يرتعون في جادة هذا المجال حيث تكمن العقبة في ذاكرتهم المحدودة . وبالطبع فإن عمله حفظ النكات أسهل كثيرا من حفظ الخطب . حيث إن المهيك الإبداعى العام مجهز من أجل مسبقا . وهنا يتمثل الحل في جرئين أولهما تأسيس شبكة رئيسية لتصنيف وتبويب الفكرة الأساسية في النكتة . ثانيهما تذكر التفاصيل الرئيسية

ببب

يتم التعامل بسهولة مع جزء الاول . وذلك بالاستعانة بأحد أقسام النظم الرئيسى . وكأنه مكتبه رائمه لأية نكت ترغب في

إبداعها إياها . قم أولاً بتصنيف النكات حسبها ترغيب على اسحو
لآتي مثلاً

نكات الحيوانات

نكات فكرية

نكات أطفال

نكات قومية (إنجليزية . يابانية إلخ)

نكات مسجوعة

نكات قوية

نكات جنسية

نكات رياضية إلخ

رقم هذه الفئات حسب الأفضلية . ثم خصص كل قسم من أقسام
نظامك لرئيسي لإحدى الفئات - فمثلاً ، يمكنك تخصيص مساحة
برقم من ١ إلى ١٠ أو من ١ إلى ٢٠ لفئة النكات الفكرية ، أما الأرقام
من ١١ إلى ٢٠ أو من ٢٠ إلى ٤٠ لفئة النكات القومية ، وهلم جرا
كما يسهل السيطرة على الجزء الثاني من الحل ، حيث إنه
بمعلق محدد باستخدامك لنظم الاتصال ، فنثر على سبيل المثال
لكنه انتى تروى أن رجلاً دحس إحدى المقهى وطيب مشروباً .
ويكنه يذكر بعد ذلك ضرورة إجراء مكلمه هاتفيه عاجله ، إلا أنه كان
عسى يعين من أن أحدهم قد يتناول كأسه أثناء غيابه ، ولتفدى ذلك .
ثم بندوين ملاحظة على الكأس " أبا بطل العالم فى انكراتيه " ثم
ذهب لإجراء المكالمة معتقداً أن كأسه فى أمان ، ولكن عند عودته
لاحظ قراعها ومع كلمة صغيرة "سهر م خطه من قبل نمول شكر
عسى المشروب بطن العام فى العدو"

و ستمكر من تذكر هذه المكنة . ينبغي غلب اسماء لألفاظ
الدلالية الرئيسة بالنكنه ومن ثم لحاف بهيكل إلفاء لنكنه
الرئيسى حيث يتمثل كرم تحياح إليه من ألفاظ دلالية فى
كأس و "مكلمه هاتفيه" و "طن العالم فى انكراتيه" و "بطن العالم
فى العدو"

ولكى تتمكن من حفظ النكتة تمام قم بوصف للفظة الدلالية الأولى
باسفظة دلالية المناسبة لها بالنظم الرئيسي . ثم استعمل بنظام
النص للربط بين الألفاظ الثلاثة الدلالية المتبقية ثمة ميزتان
رئيسيتان لاستخدام هذا لنظم أولاً . ستتمكن في سهول ويسر من
تذكر وتصنيف أية نكات حسب رغبتك ثانياً ، بما أن النصف الأيمن
لنحت يندرج في عملية حفظ النكات ، فسيوقعك هذا لأن تكون أكثر
إبداعاً في إلقاءها ، ومن ثم تتغلب على مشكلة الذنبة التي تواجه
ملقى النكات . ألا وهي استحصار الأسلوب الخطي المتزمت لخاص
بـالنصف الأيسر للمخ ، والذي يبعث على الملل في نفوس جمهور
المستمعين

أعمال درامية وقصائد

إن تلك الطريقة في لحفظ تشكل صعوبات لدى العديد من ممثلي
طلبة جامعات والمدارس أو الممثلين المحترفين ولهواة ، حيث كانت
توصي عادة بقراءة سطر ما عدة مرات حتى يتم استيعابه والانتقال بعد
ذات إلى السطر التالي وقرائه بنفس الطريقة حتى تمام فهمه . ثم قراءة
وفهم السطرين معاً . وهكذا تفعل نفس الشيء مع كل سطر إلى أن
يتذكر شعور بالسأم وعندئذ تكون قد نسيت السطور الأولى .

كنت تلك هي الأنظمة التي يتبعها كبار الممثلين بقدر ،
عماداً على أسس الحفظ ، حيث يتم حفظ نص ما بـتكرار قراءته في
عجلة ، انظر كـتب سرعة القراءة واستيعابه وفهمه في غضون أربعة
أيام . على أن تتم قراءته قرابة خمس أو عشر مرات يومياً ، وأصب
إن ما سلكت هذه الطريقة في لقراءة بهدف الفهم . فستندمج مع
النص بصورة أكبر قد نحفظها مع قراءتك العشرين له ، حيث يكون
بعقدورك تذكر واسترجاع الجزء الأكبر من النص دون الرجوع إليه
وحيث إن ذهنك - خاصة عند الاستعداد بالنصف الأيمن من مخ -
سيقوم باستيعاب ٩٠ ٪ من معلومات . فيصبح التذكر نسيجة طبيعية
للقرءة والفهم مع الاستعانة بأدوات التحيز والترابط

يتفوق هــ لنظم كثيرٌ على نظم تكرار وقراءة السطور السالف ذكره . كما أنه يمكن تطويره إذا ما استخدمت ألفاظاً تذكيرية دلالية ونظاماً للاتصال

فعلى سبيل المثال ، إذا كان النص المراد حفظه قصيدة شعرية ، فستعين بعض الألفاظ الدلالية على مرء الفراغات محل الكلمات النافسة . وإذا كان جزءاً من مخطوط ، فلا بد من الاستعانة بألفاظ دلالية تصورية ونظمة انصالات

من لمكر تنظيم تشعبات الحطب اطولة بعضها البعض بدور عذء عن طريق الألفاظ الدلالية ، كما أنه يمكن السيطرة على لكلمات المتدفقة بين المتحدثين على نحو فعال إذا ما تذكرت مدى الزمن الفاصل بين آخر كلمة قاضي المتحدث السابق لك وكلمتك التالية

إذا ترحع الفوضى الحادثة أعلى خشبة لمسرح لقلة الاستعانة بتقنيات نفوية الذاكرة ، وخاصة فترات الصمت والانقطاع الطويلة التي قد تحدث عندما يسهو المؤدى عن آخر كلمة قالها أو ينسى آخر أول كلمة له ، وهكذا نتمكن العرقة المسرحية من توفير ٥٠٪ من الوقت ، وبالتالي تخفيف حدة الشد العصبي وتوفير قدر أكبر من المتعة والدفعيه ، وذلك ينطبق أسر الحفظ فيما يتعلق بالأعمال المسرحية

مقالات

ربما تحتاج إلى تذكر مضمون بعض المقالات على المدى القصير أو البعيد ، ولكن لكر منهم أنظمة مختلفة فإذا اضطرت إلى حضور اجتماع أو تلخيص مقال ما قرأته مؤخراً ، يمكنك تذكره بالك من وكذب إشارة ذهنية استمعين ، إذ أنك تذكر الصفحات التي تقول إليها أثناء حديثك ، فإن الطريقة غاية في البساطة تناول لفظ . أو اثنين . أو ثلاثة من الألفاظ لدلالية البصرية بكل صفحة من الفصل ، ثم قم بتضمينها داخل أنظمة الذكرة الإطارية ، وإذا وجد لفظ دلالي تصويري واحد بكر صفحة ، فسنعى لدى بلوغك للفظ الدلالي لحسن انت بصفحة الخامسة بالمقال ، في حين أنه إذ اشتملت الصفحة على فكرتين ، فعند بلوغك اللفظة السابعة ، ستدرك أنك بأعلى بصفحة برابعة أم إذا أردت تذكر المقال على المدى البعيد فب

لصوري نخيرُ أكثر من لفظتين أو ثلاث بكل صفحة والاستعانة كذلك
بنظم إيطري ثابت بلاشتراك مع برنامج المراجعة المحدد بالفصل
الحادي عشر

كتب

إنه من المحتمل نذكر كذب كامل بنفاصيله ١ قم فقط بتطبيق
تقنيات الحفظ على مقالات كل صفحة بالكتاب المراد تذكره .
وسيسهل من إنجار ذلك استحداثك للنظم الرئيسي ونظم الاتصال
معا . قم ببساطة باختيار لفظ أو اثنين . أو ثلاثة من الألفاظ الدلالية
لتدكيه بالصفحة الأولى ثم صلها بالفاظ نظامك الرئيسي الأول .
وليكن لفظ يوم . ثم اختر ألفاظاً غيره بالصفحة الثانية ، وصلها
بالفاظ النظم الثاني الرئيسي . ولتكن النبي نوح . وهكذا ، ومن ثم
يكون في إمكانك - في كتب يبلغ ٣٠٠ صفحة - تذكر مضمون كل
فقرة بالصفحة إذا شئت . فضلا عن المضمون الأساسي لكل صفحة
بالكتب

نهج خرائط الذهن

يعد نهج خرائط الذهن وسيلة أخرى فعلة لحفظ كتاب ، أو
معدل ، أو أعمال درمية ، أو قصيدة بصورة كاملة . حيث إنه من
لجانز اعتبار كل فصل أو فقرة من أي نص ترغب في تذكره فرع من
خريطة ذهنيك . فإذا ما احتوى النص على صور وألوان . فسيذكره
عقلك . وبالتالي تذكر موضع هذا الفرع بخريطة الذهن وبما إن
خرائط الذهن تستنفذ كافة مهاراتك اللحائية . فستزيد لديك إمكانيه
نوفر ذاكرة شاملة ، تماماً كما يمكنه بروز المعلومات المنسية للحظة عبر
المعلومات المحيطة بخريطة الذهن . على أن يكون من المحتمل إغفال
شيء ما

تدريب حفظ القصائد

اختر مهاراتك لجديدة على هذه القصيدة "تشبيهات" (لرمز
اللازم لإجراء هذا لاختبار عشر دقائق)

تشبيهات



يا له من زمن يحدده هذا الكون ١
يا لثبوت الشمس !
يا لابتهاج أزهى الأيام ٢
يا لحماقة أفدح الذنوب !
يا لهدأة ادماء بالأوردة ٣
يا لقصر حياة الموجه ٤
يا لنضارة الشباب وجنوحه مع الريح !
يا لنعومة الضلع لذى انبثقت منه حواء ويا لرقته ٥
يا لدلالات آماد الذهن !
تري م لسبيل لاستشعار الربيع فى دنيا اللوعة ٦
يا لسذاجة لنحل يستقطر قوته من الأزهار ٧
ويا لها من فراشات تتطير فى أسراب !

تذكر أحلامك

تتدرج المسيرة على تذكر الأحلام من فرد لآخر ، ولكن بعد الاطلاع على أسس الذاكرة ، سيكون بإمكان الجميع إدراك ما يحدث في مرحلة اللاوعي

يمتلك البعض ذكرة ضعيفة في استرجاع أحلامهم ، مما يدفعهم للاعتماد بعدم رؤيتهم أية أحلام أثناء النوم ، حيث أظهرت الأبحاث خلال العشرين عاما الماضية أن لكل منا فترات معينة أثناء نومه ليلاً يرى فيها الأحلام ، والدليل على ذلك لحركة السريعة للعين ، إذ ترتعش لأجفن ، ويسفصر الجسد من جراء تفاعله مع القصة التي يعيشها من نسج خياله ، وإذا كنت تقفنى هراً أو كلباً ببينك فستلاحظ ذلك عليه أثناء نومه ، حيث إن معظم الثدييات العليا تحلم أيضاً

تعد إمكانية استعادة الحلم نفسه خطوة أولى لتذكر أحلامك ، إذ ينحقق لك ذلك بتهيئة ذهنك قبل النوم ، وذلك بترديد جملة "سأتذكر أحلامي" سأتذكر أحلامي" في تمهل وثبت قبل إخلادك للنوم ، حيث إن ذلك من شأنه برمجة عقلك كي يمنح لأولوية لتذكر واسترجاع أحلامك لدى تيقظك قد تستغرق هذه العملية ثلاثة أسابيع قبل تمكك من تذكر أول حلم لك ، ولكن نتائجها أكيدة

وإذا ما تمكنت من تذكر أول حلم لك ، فستكون قد خطوت أولى خطواتك نحو المرحلة الثانية تلك اللحظة المشائكة الشديدة الخطر لـ

تحدثه من إغفال للحلم ، وذلك عندما تثيرك حقيقة نجاحك في تذكره . ويرجع ذلك إلى طبيعة التذكر نفسه ، حيث إن عقلك يحتاج للبقاء على حالته من انعدام الإثارة ، لذا فيتمعين عليك تعلم كيفية الحفاظ على حالتك من الهدوء ، والتأمل ، والتأني حتى يتسنى لك استرجاع كافة العناصر الرئيسية بالحلم ، ثم قم في خفة بانتقاء صورتين أو ثلاثاً من الصور الدلالية الأساسية بالحلم ، وصل بينها مستعيناً بمبادئ وأسس الذاكرة (والتي تشبه في حد ذاتها الأحلام) من خلال أحد أنظمتك الإطارية .

فلنتخيل مثلاً ، أنك حلمت بكونك أحد رجال الإسكيمو ، تقف أعلى طافية جليدية بالقرب الشمالى ، وأنت تكتب رسائل بأقلام عملاقة من اللباد في أفق السماء ، طالباً النجدة بكلمات متعددة الألوان وكأنها الشفق الشمالى . عندئذ ستكون بحاجة إلى بندين من أى نظام إطارى .

فلنتخذ على سبيل المثال نظام الأبجدية الذى تتصور من خلاله وجود ميمون (اسم للقرود) عملاق كثيف الشعر بجوارك أعلى الطافية الجليدية ، مرتعشاً فى الصقيع وربتاً أعلى صدره بيديه لاكتساب بعض الدفء . فيما كانت نحلة ضخمة تتنقل ذهاباً وإياباً عبر صفحة السماء المتعددة الألوان التى كنت تنقش فوقها بكلماتك (انظر لوحة الألوان الرابعة) . لاحظ أنه بالرغم من اقتراح كلمة "ميمنة" بالفصل التاسع . تعبيراً عن حرف الـ "م" بنظام الأبجدية ، فإنه لمن المسحوح به هنا اختيار كلمة بديلة .

وعند الربط بين الصور الرئيسية بالحلم والألفاظ الدلالية الرئيسية بنظام صور الذاكرة ، سيتسنى لك بسهولة التمييز بين الحالات المختلفة لموجات المخ ، والتى تكون عليها عند النوم ، أو الصحو ، أو تمام اليقظة . ومن ثم تمكينك من تذكر أهم وأكثر الأجزاء نفعاً في حياتك غير الواعية .

وقد أظهر العديد من الدراسات التى أجريت على أفراد ممن بدأوا بتذكر واستعادة أحلامهم ، أنهم قد أصبحوا ، فى غضون شهور ، أكثر هدوءاً ، وحيوية ، وإبداعاً ، وظرفاً ، وكذلك قدرة على التذكر والاسترجاع . ولكن ليس ذلك بالجديد ، حيث إن عالم الأحلام

اللاواعى بمثابة خلفية ثابتة للنصف الأيمن من المخ ، حيث تمارس أسس الذاكرة أنشطتها بصورة مثالية ، وعند الاتصال بهذه الأسس فى حالة اليقظة ، ستحدث جميع المهارات المتصلة بها على التحسن تلقائيا .

إذا كنت مهتما بمجال اكتشاف النفس وتطويرها ، شأنك فى ذلك شأن العديد من الأشخاص ، فمن المفيد لك تدوين مفكرة يومية بأحلامك بألفاظ تذكيرية دلالية وعلى هيئة خريطة ذهن دلالية تذكيرية (انظر فصل ٢٢) حيث إن تلك المفكرة ستتيح لك ممارسة كافة المهارات المذكورة آنفا ، وستعينك على تطوير نفسك إجماليا على نحو اطرادى . وبعد فترة من الممارسة ستجد نفسك تقدر الأدب والفن وتبدع فيهما بدرجات لم تكن قد تبينتها فيك بعد .

فى البداية، تمكن إدجار آلان بو من تذكر أحلامه ثم اتخذ من كوابيسه الأشد ترويعا قاعدة أساسية لقصصه المرعبة، وبالمثل ، فقد صرح الفنان السريالى سلفادور دالى بأنه قد استوحى العديد من لوحاته باقتدار من صورة حية بأحلامه

مقتطفات

العقل

وهكذا يتضح لك الآن أن تنمية مهارات الذاكرة لا توفر لك القدرة على التذكر بشكل أفضل مما كانت عليه فحسب، ولكنها تحدث أيضا على تنمية قدرات نصقى المخ الأيمن والأيسر، مما يؤدي إلى توسيع مجال قدراتك على التذكر، وتنمية قدرتك على الإبداع وتقدير الفن والعلوم، كما أنها تعينك أيضا على تفهم ذاتك، وإدراك مجالات المعرفة الرئيسية بسهولة أكبر، فضلا عن إشراكك فى مجال الإبداع والمعرفة .

الخاتمة وتدريبات من أجل المستقبل

الذاكرة - تمارين لتحسين أدائها

- ١ ابدأ برنامجاً لتعلم موضوعات ولغات جديدة من أجل زيادة مخزون الذاكرة الأساسية.
- ٢ نم فيك أى نشاط من شأنه مساعدتك على التذكر .
- ٣ انتبه لأحلامك ، حيث تكتشف صوراً عالقة بالذاكرة ، كنت تحسبها قد أمحت منها من قبل .
- ٤ حاول استرجاع فترة ماضية مرت بحياتك ، مكتشفاً كافة العناصر بها.
- ٥ احتفظ بمفكرة ذات ألفاظ دلالية - وبالأخص القليل من الرسومات - تحوى العديد من الألوان وخرائط الذهن بقدر الإمكان.
- ٦ استعن بأنظمة وتقنيات الذاكرة الخاصة بهدف المتعة ، والتدرب ، والتذكر .
- ٧ نظم وقتك بحيث تزيد التأثيرات الأساسية الحديثة إلى أقصى حد ، بينما يتناقص معدل افتقار المتعة والإثارة أثناء التعلم إلى أقل حد ممكن.
- ٨ تأكد من قيامك بالمراجعة قبل أن يبدأ معدل الذاكرة لديك فى الانحدار.

٩ حدث نفسك على الاستعانة بوظائف اللحاء الأيمن ، حيث إنه يسهل من عملية التذكر ، بصفته الجانب المسؤول عن إمدادك بالصور والألوان.

١٠ حاول رؤية واستشعار الأمور بكافة تفاصيلها الممكنة ، حيث إنه كلما زادت التفاصيل التي تختزنها بذهنك ، زادت كفاءة قدرتك على التذكر والاسترجاع .

إذا قمت بذلك ، وثابتت على حدث نفسك على التذكر من خلال اللجوء إلى كتبك الخاصة بالذاكرة ، وتدوين مفكرات تذكيرية في أماكن مناسبة ، وإعداد جداول مراجعة ، وأخيراً مطالبة الآخرين باختبار ذاكرتك عشوائياً ، فسيتولى كل من ذهنك وذاكرتك مهمة تزويدك بأداء متطور على مدار حياتك الباقية.

خاتمة

الآن وبعد انتهائك من كتاب "استخدم ذاكرتك" ، فقد بدأت تشغيل محرك ذهنك العملاق ، الذى يسعفك بقية حياتك.

فكلما تدربت على أسس ومبادئ الذاكرة بشكل أكبر ، ستقوى ذاكرتك . وكلما قويت ازداد إبداعك . وكلما زاد إبداعك وقويت ذاكرتك . صارت حواسك ثاقبة وحادة بشكل أكبر .

وهكذا تبادر بشكل إيجابى إلى إحداث نضج وتنمية على الصعيد الشخصى ومن شأنهما ، ليس فقط تذكيرك بأحلامك . بل دفعك أيضاً لتحقيقها ، فأنت حينما تطبق المبادئ التى تم تحديدها بكتاب "استخدم ذاكرتك" سيتسع نطاق قدراتك بشكل هائل ، فمن المأمول أن تراك عضواً بإحدى منظمات تقوية الذاكرة ، ومشاركاً بمسابقات العالم أو الطلبة للذاكرة.

وإن من بدأوا باتباع هذا المسلك فى تزايد مستمر ، فكما رأينا بالكتاب أن المعلومات الخاصة بدورات بوزان ومنتجاته واجتماعاته ستعينك فى تحقيق أى من أهدافك الشخصية الخاصة بالتنمية .

فى سبيل تمتعك بذاكرة جيدة !